М.А. Одинцова

ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Учебное пособие

2-е издание, стереотипное

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
2015

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.3я73
О-42

Рецензенты:

д-р психол. наук, проф. *Н.Л. Шлыкова*;
д-р психол. наук, проф. *И.В. Вачков*

Одинцова М.А.

О-42 Психология жизнестойкости [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М.А. Одинцова. — 2-е изд. стер. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 292 с.

ISBN 978-5-9765-2082-0

В пособии делается детальный анализ повседневных и неповседневных жизненных ситуаций, способствующих развитию жизнестойкости человека. Прослеживается взаимосвязь личности, ситуации и поведения; анализируются возможности превращения человеком ситуации в собственные ресурсы. Каждая тема сопровождается психологическими практикумами, содержащими материалы для анализа (статьи, притчи, отрывки из художественных произведений); тесты и опросники; проективные методики; психологические игры и упражнения.

Для студентов и преподавателей высших и средних специальных учебных заведений при изучении дисциплин: «Психология безопасности жизнедеятельности», «Кризисная психология», «Экстремальная психология», «Психология стресса», «Социальная психология», «Психология трудных жизненных ситуаций», «Психология жизнестойкости», а также для всех, кто интересуется проблематикой жизненного пути человека, вопросами преодоления трудных жизненных ситуаций, проблемой личностных ресурсов и жизнестойкости.

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.3я73

ISBN 978-5-9765-2082-0

СОДЕРЖАНИЕ

Посвящаю эту книгу моим удивительно жизнестойким родителям Игнатович Ванде Владиславовне и Игнатовичу Антону Леоновичу.

ВВЕДЕНИЕ

Данная книга появилась как альтернатива психологии жертвы. Примеры подобного рода альтернативных решений той или иной проблематики в психологии нередки. Например, М. Селигман от глубокого погружения в психологию беспомощности впоследствии перешел к детальной разработке такого направления как новая позитивная психология. Для К. Роджерса уходом от своих первоначальных убеждений о порочности человека явилась разработка концепции гуманистической психологии. Наверное, такие повороты в мировоззрении ученых неизбежны и в очередной раз лишь подтверждают философию дуальности нашего мира: «любое явление имеет свою противоположность». Главная идея: изучить ту самую противоположность в целях более глубокого понимания ее альтернативы — психологии жертвы.

Первый раздел книги посвящен анализу повседневных и трудных ситуаций повседневной жизни. Ведь естественно представить, что люди ежедневно находятся в той или иной ситуации, однако сама ситуация до сих пор остается едва ли не одним из самых неуловимых и загадочных феноменов. Не случайно, американский психолог E. Brunswik утверждал, что хорошее знание и классификация ситуаций может в итоге стать более важным, чем правильная классификация людей, учитывая, что «люди, наверное, в целом гораздо более схожи, чем ситуации» (по: Y. Yang, S. Read, L. Miller, 2009. С. 1032).

Сегодня все большее число исследователей приходит к выводу, что нужны серьезные теоретические и эмпирические исследования различных ситуаций и особенностей их воздействия на людей. Для этого необходимо: адекватное понимание и четкость в определении самой ситуации; осмысление ее природы, типологии, свойств; изуче-

ние взаимосвязи личности, ситуации и поведения; выявление возможностей превращения человеком ситуации в собственные ресурсы.

Второй раздел включает анализ трудных жизненных ситуаций, выходящих за рамки повседневного жизненного опыта человека. Детально рассматриваются ситуации катастрофы и экстремальные ситуации, кризисные и критические ситуации, стрессовые ситуации, ситуации фрустрации и конфликтов. Делается анализ возможных последствий прохождения человеком через подобного рода жизненные ситуации: психологическая травматизация личности, особенности переживания горя, вопросы «работы горя», посттравматические стрессовые расстройства, острые стрессовые расстройства, процесс формирования позиции жертвы, и т.п.

Третий раздел посвящается непосредственно главной линии данной книги: психологии жизнестойкости и жизнестойкого совладания со всеми типами ситуаций, неизбежно встречающимися на жизненном пути каждого человека. Делается анализ психологического феномена «преодоление» как феномена, вбирающего в себя не только копинг-стратегии, но и психологические защиты, к которым прибегает человек, находясь в трудной для него жизненной ситуации. Выделяется виктимный (поведение жертвы) и жизнестойкий стили преодоления, дается их общая характеристика. При этом виктимный стиль преодоления рассматривается как социально приемлемый (социальная роль жертвы) и социально одобряемый (игровая роль жертвы) стили поведения, что позволяет абстрагироваться от концепций, основанных исключительно на криминалистическом толковании виктимности и сконцентрироваться на психологическом анализе подобного рода поведения.

Таким образом, в пособии рассматриваются игровые и социальные роли жертвы уже в контексте социально приемлемых и социально одобряемых типов виктимных взаимоотношений. На основании этого впервые выделяются виктимные личностные типы, которые являются результатом: 1) сложного соотношения внешнего (ситуации, события) и внутреннего (субъективное оценивание ситуации, события) мира виктимной личности; 2) объективации, которая понимается как отчуждение виктимной личности от самой себя и подчинение внешним условиям; 3) способов самовыражения, кото-

рыми виктимная личность демонстрирует себя этому миру, другим людям в форме, имеющей четкое обозначение в виде того или иного виктимного личностного типа. Так, игровая роль жертвы порождает аутовиктимный; социальная роль жертвы — виктимный; позиция жертвы (специфическое сочетание игровой и социальной ролей жертвы) — гипервиктимные личностные типы. Важное место в данном разделе занимает тематика ресурсов виктимной личности, которые могут лечь в основу развития ее жизнестойкости и формирования жизнестойкого преодоления трудностей.

Понятия жизнестойкости, жизнеспособности, жизнетворчества, имеющие несколько схожие основания, рассматриваются как альтернатива психологии жертвы.

Следует отметить, что идея жизнестойкости красной линией проходит через все разделы данного учебного пособия, как при рассмотрении разных типов ситуаций, так и при анализе поведения жертвы.

Каждая тема сопровождается психологическими практикумами, включающими игры, тесты, упражнения.

Учебное пособие предназначено для практикующих психологов, педагогов, студентов психологических специальностей, для всех, кто интересуется психологией.

Раздел 1

ПОВСЕДНЕВНЫЕ И ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Хорошее знание и классификация ситуаций
может в итоге стать более важным,
чем правильная классификация людей.
Люди, наверное, в целом гораздо более
схожи, чем ситуации.

E. Brunswik

Тема 1. Понятие «ситуация» в психологии

1. Понятия «ситуация» и «событие» в психологии
2. Классификация ситуаций

В Современном толковом словаре русского языка понятие «ситуация» (от фр. *situation*) толкуется как обстановка, положение, возникшее на основе стечения, совокупности каких-либо условий или обстоятельств» (Современный толковый словарь русского языка, 2008. С. 743). В психологии «ситуация» рассматривается как некий конструкт, феномен, включающий в себя как минимум два системных образования: совокупность факторов психологической среды и систему личности (С.В. Духновский, 2003). Такое понимание ситуации в психологии является едва ли не основным, и в этом нам придется убедиться в процессе последующего анализа.

В зарубежной психологии существует множество определений данного понятия. При этом внимание исследователей привлекают вопросы дифференциации смежных категорий, таких как «стимул», «окружающая среда» и «ситуация», которые часто используются как синонимы для обозначения внешних условий, окружающих и воздействующих на человека. Концепт «ситуация» может рассматриваться на уровне между стимулом и окружающей средой, так как

стимул может быть частью ситуации, а ситуация может быть частью окружающей среды, пишут Y. Yang, S. Read, L. Miller. В широком смысле исследователи определяют ситуацию как сочетание субъективной интерпретации (нечто неявное, уникальное, основанное на общекультурных традициях) и объективных условий, что в итоге одновременно стимулирует и ограничивает поведение человека (Y. Yang, S. Read, L. Miller, 2009).

Одним из первых, кто обратился к данному понятию в отечественной возрастной психологии был Л.С. Выготский, выделивший в качестве сущностной характеристики того или иного возрастного периода «социальную ситуацию развития» (Л.С. Выготский, 1991). Социальная ситуация развития в возрастной психологии является одним из основных критериев возрастной периодизации. Именно она определяет весь образ жизни взрослеющего человека, особенности развития его сознания, поведения и т.п.

В современной возрастной психологии О.А. Карабановой разработана динамическая структура социальной ситуации развития, которая включает два известных компонента, которые были выделены еще Л.С. Выготским:

1) объективную позицию ребенка в системе социальных и межличностных отношений;
2) систему социальных ожиданий и требований к ребенку со стороны взрослых (Л.С. Выготский, 1991).

И третий компонент — это образ, на который ориентируется ребенок и который отражает его объективную социальную позицию, меру ее принятия и освоения, характер представлений о себе, партнерах, отношениях с ними и т.п. (О.А. Карабанова, 2002). И.А. Буровихина, продолжая идею «образа» О.А. Карабановой, рассматривает социальную ситуацию развития как одно из условий формирования образа мира современных подростков, делая акцент на различных контекстах социальной ситуации развития: характеристики семей; условия обучения и воспитания; динамика социальной ситуации развития в течение периода взросления; гендерные особенности и т.п. (И.А. Буровихина, 2013).

В социальной психологии выделяют понятие «социальная ситуация» (от лат. *Sociālis* — общественный) (Н.В. Гришина, 2001), раз-

личают уровни ситуаций, параметры ситуаций. Считается, что человек не просто реагирует на ту или иную ситуацию, он определяет ее, одновременно «определяя» себя в этой ситуации (Н.В. Гришина, 2001). Тем самым личность фактически «сама создает, конструирует тот социальный мир, в котором живет» (Н.В. Гришина, 2001. С. 121).

В кризисной психологии мы находим продолжение данной идеи. Так, понятие «ситуация» Ф.Е. Василюком толкуется как единство «обстояния и состояния» (Ф.Е. Василюк, 2003). «Стало быть, и понятию ситуации внутренне присуща связь субъектного и объектного полюсов» (Там же). С этой точки зрения, понятие «ситуация» далеко выходит за границы «обстояния» и становится ситуацией психологической, которая понимается как открытая система, включающая минимум два компонента:

1) систему личности;
2) факторы психологической среды (Е.В. Рягузова, 2011).

При этом большинством исследователей подмечается динамика и неустойчивость данной системы (Ф.Е. Василюк, А.А. Девяткин, Е.В. Рягузова и др).

Иными словами, понятия «психологическая ситуация» и «социальная ситуация» различаются широтой границ и некоторой «виртуальностью». При этом под виртуальностью И. Гарин понимает «глубинную способность невидимого влиять на видимое, невоспринимаемого на воспринимаемое, мнимого на явное, невоплощенного на воплощенное» (И. Гарин, 2012), что изначально отражает виртуальный вневременной аспект психологической ситуации. Это своеобразное путешествие во времени. С точки зрения психологии человеку свойственно конструирование времени (незримое смещение пространственно-временных границ), что позволяет ему свободно перемещаться в разных временных направлениях (прошлое — настоящее — будущее) (А.А. Девяткин, 1999, Е.В. Рягузова, 2011). Кроме того, психологическая ситуация, по мнению психологов, наполнена различными способами действий (осмысление, схема действия, модели поведения и т.п.). Какую модель поведения выберет человек, какими способами действий будет руководствоваться в той или иной ситуации во многом зависит от него самого (личностных и поведенческих особенностей, сформированных в результате воспитания).

Таким образом, психологическая ситуация может рассматриваться как открытая, иерархически организованная, динамическая, неисчерпаемо разнообразная, изменчивая, бинарная (от лат. *binary* — двойной, сдвоенный) система (Е.В. Рягузова, 2011). Бинарность психологической ситуации, по мнению Е.В. Рягузовой, проявляется в базовой бинарной оппозиции, по которой она конструируется: индивидуальность — социальность. Данная оппозиция, в свою очередь, находит отражение в таких противоположностях, как социальная нормированность — девиация; уникальность — универсальность; предсказуемость — непредсказуемость; одномерность — многомерность (Е.В. Рягузова, 2011).

Наряду с вышеописанными типами ситуаций в психологии утвердилось понятие «жизненная ситуация», которое определяют по-разному. Это и «система объективных и субъективных элементов, объединяющихся в жизнедеятельности субъекта в определенный временной период» (Н.Г. Осухова, 2005. С. 8). Это и относительно стабильный набор потребностей, умений, концептуальных структур (ценности, представления) и внешних условий жизнедеятельности (С.А. Липатов, 2004. С. 13). В обобщающей монографии Л.Ф. Бурлачука и Е.Ю. Коржовой жизненная ситуация определяется более широко. Это жизненный путь, система объективных и субъективных элементов (внешних и внутренних условий), которые объединяются в жизнедеятельности человека в тот или иной момент его жизни (Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова, 1998. С. 58).

В психологии завоевала признание и идея неразрывности жизненной ситуации и события, что подчеркивал еще С.Л. Рубинштейн. Жизненный путь, по мнению автора, есть некая целостность, состоящая из этапов, каждый из которых может стать поворотным событием («узловым моментом») в «индивидуальной истории» человека (С.Л. Рубинштейн, 2009). Событиям свойственна судьбоносность, т.е. способность определять жизненный путь личности на довольно длительный период.

В современной психологии «событие» определяется «как любое изменение бытия, которое значимо для человека и которое им выделяется среди других изменений бытия» (Р.Р. Попова, 2011). При этом подчеркиваются изменения не только внешних условий, но и

изменения во внутреннем мире человека, в его поведении (Там же). Проводя анализ понятий «событие» и «ситуация», Р.Р. Попова рассматривает событие в качестве структурного компонента ситуации, в которой отображается все многообразие взаимодействия субъекта и среды. В понятии «событие», в свою очередь, «отражается значимость изменений, возникающих в процессе этого взаимодействия» (Р.Р. Попова, 2011. С. 292). В современной психологии выделилось понятие «трудное жизненное событие» (Е.А. Анненкова, 2010), которое понимается как значимые изменения в жизни человека, оказывающие сильное негативное воздействие на его психологическое состояние в данный момент времени и требующее больших затрат на адаптацию (Е.А. Анненкова, 2010).

Как видим, общим для всех определений самых разнообразных ситуаций в психологии по-прежнему остается связь субъектного и объектного начал. Для человека все возможные ситуации (социальная ситуация развития, социальная ситуация, психологическая ситуация) являются жизненными, они могут различаться широтой границ, которые четко определены либо виртуальны; уровнем сложности (от низкого до максимального); уровнем значимости для индивида (ситуация или событие); спецификой воздействия на него (формирование субъективного образа мира, определение себя в ситуации).

Подходы к классификации ситуаций также разнообразны, как и подходы к самому понятию, и остановиться на каком-либо единственном невозможно. В большинстве классификаций выделяется такой критерий, как уровень трудности ситуации. В этом смысле наиболее полную систематизацию жизненных ситуаций предлагает Н.Г. Осухова (Н.Г. Осухова, 2005). Автор выделяет *ситуации первого типа* сложностей, к которым относит неприятности обыденной жизни и трудные жизненные ситуации в нормальном цикле человеческой жизни. *Ситуации второго типа*: трудные жизненные ситуации, которые приводят к разрыву жизненного пути личности и провоцируют жизненный кризис (ситуации слома, выживания, утраты, экстремальные ситуации природного, техногенного и антропогенного характера) (Н.Г. Осухова, 2005. С. 43).

Ситуации повседневной жизни не вписываются в данную классификацию, как, впрочем, ни в одну из известных классификаций, воз-

можно, в силу их меньшей значимости (проблематичности, стрессогенности и пр.) в жизни человека. Это можно считать большим упущением для психологической науки, поскольку ситуации повседневности занимают бóльшую часть человеческой жизни и их недооценка означает недооценку качества жизни человека в целом. В силу этого попробуем уточнить описанную выше классификацию и выделить в отдельную группу жизненных ситуаций ситуации повседневной (обыденной) жизни (рис. 1).

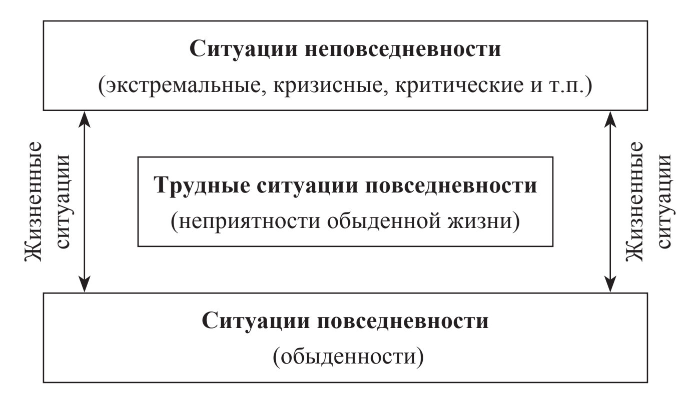


Рис. 1. Жизненные ситуации в зависимости от уровня трудности

Таким образом, в зависимости от уровня сложности можно выделить:

1) ситуации повседневной (обыденной) жизни;
2) трудные ситуации повседневной жизни;
3) трудные жизненные ситуации, выходящие за рамки повседневности (высокой степени сложности).

Резюме

1. В настоящее время отмечается повышенный интерес к понятию «ситуация» в самых разных областях исследований (возрастная психология, социальная психология, кризисная психология и др.). Наряду с этим в научной литературе встречаются близкие по значению понятия: «социальная ситуация развития», «социальная ситуация», «психологическая ситуация», «жизненная ситуация», «жизненный путь», которые тесно

переплетаются между собой. Общим для всех является то, что в понятии «ситуация» в большинстве подходов подчеркивается связь субъектного и объектного полюсов. Понятие «жизненная ситуация» рассматривается в расширенном и конкретно-индивидном, биографическом контексте.

2. Любые жизненные ситуации могут различаться: широтой границ, которые четко определены либо являются виртуальными; уровнем сложности (от низкого до максимального); уровнем значимости для индивида (ситуация или событие); спецификой воздействия на него (формирование субъективного образа мира, определение себя в ситуации).

3. В зависимости от уровня сложности можно выделить следующие группы жизненных ситуаций:

   1) ситуации повседневной (обыденной) жизни;

   2) трудные ситуации повседневной жизни;

   3) трудные жизненные ситуации, выходящие за рамки повседневности (высокой степени сложности).

   Недооценка в психологии ситуаций повседневной жизни означает недооценку качества жизни человека в целом.

Психологический практикум

1. Проективная методика «Я в прошлом, настоящем и будущем» (Л.Б. Шнейдер, 2005)

***Материал*:** лист бумаги формата А4, цветные карандаши или фломастеры.

***Инструкция*:** Нарисуйте на свободном листе бумаги себя в прошлом, настоящем и будущем и подпишите «Я — в прошлом», «Я — в настоящем», «Я — в будущем».

По рисунку проводится беседа. Следует выяснить не просто представленность временных категорий, но и отраженность в них самой жизни человека. Наиболее удобным является внесение элемента Я, что дает возможность воспроизвести на языке рисунка рассказ о своей жизни. Данная методика может быть классифицирована как проективная и изначально обладает достоинствами и недостатками этого класса методик.

2. Методика «Временной семантический дифференциал» (Е.А. Головаха, А.А. Кроник, 2008)

Инструкция: С помощью предлагаемых шкал попытайтесь оценить свои переживания времени в настоящий период Вашей жизни. Если Вы в

наибольшей степени согласны с утверждением, приведенным на одном из концов шкалы, обозначьте Ваш ответ. Если Вы в одинаковой мере согласны с обоими утверждениями, поместите Вашу отметку в середине шкалы. Промежуточные между крайней и средней оценки соответствуют большему или меньшему согласию с тем или иным утверждением.

	ВРЕМЯ	2 4 6 8 10 12 14	ВРЕМЯ
Н	течет медленно	x----x-----x----x-----x----x----x	течет быстро
Н	пустое	x----x-----x----x-----x----x----x	насыщенное
К	плавное	x----x-----x----x-----x----x----x	скачкообразное
Э	приятное	x----x-----x----x-----x----x----x	неприятное
К	непрерывное	x----x-----x----x-----x----x----x	прерывистое
Н	сжатое	x----x-----x----x-----x----x----x	растянутое
К	однообразное	x----x-----x----x-----x----x----x	разнообразное
Н	организованное	x----x-----x----x-----x----x----x	неорганизованное
К	цельное	x----x-----x----x-----x----x----x	раздробленное
Э	беспредельное	x----x-----x----x-----x----x----x	ограниченное

Примечание. Максимальная выраженность каждого деления — 2 балла. В левой колонке отмечены сокращенные наименования шкал.

Шкалы методики

1. **Континуальность — Дискретность времени (К):** плавность — скачкообразность; непрерывность — прерывистость; цельность — раздробленность; однообразие — разнообразие.
2. **Напряженность времени (Н)**: сжатость — растянутость; пустота — насыщенность; неорганизованность — организованность; быстрое — медленное.
3. **Эмоциональное отношение ко времени (Э):** неприятное — приятное; ограниченное — беспредельное (Е.А. Головаха, А.А. Кроник, 2008. С. 147).

3. Методика шкалы «Временные направленности» (Е.А. Головаха, А.А. Кроник, 2008)

Инструкция: С помощью предлагаемых шкал попытайтесь оценить свои переживания времени в настоящий период Вашей жизни. Если Вы в наибольшей степени согласны с утверждением, приведенным на одном из

концов шкалы, обозначьте Ваш ответ. Если Вы в одинаковой мере согласны с обоими утверждениями, поместите Вашу отметку в середине шкалы. Промежуточные между крайней и средней оценки соответствуют большему или меньшему согласию с тем или иным утверждением. (Е.А. Головаха, А.А. Кроник. 2008. С. 133).

	2 4 6 8 10 12 14	
Я живу прошлым	х----х----х----х----х----х----х	Я живу будущим
Я живу прошлым	х----х----х----х----х----х----х	Я живу настоящим
Я живу настоящим	х----х----х----х----х----х----х	Я живу будущим

Примечание. Максимальная выраженность каждого деления 2 балла. Максимальная оценка каждой из временных направленностей — 14.

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Анненкова Е.А. Личностные детерминанты оценки трудных жизненных событий юношами и девушками и их стратегий совладания: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д.: ЮФУ, 2010.
2. Буровихина И.А. Социальная ситуация развития как условие формирования образа мира современного подростка: дис. ... канд. психол. наук. М., 2013.
3. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1998.
4. Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ: Смысл, 2003.
5. Выготский Л.С. Проблема культурного развития ребенка (1928) // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1991. № 4. С. 5—18.
6. Гарин И. Что такое виртуальность. URL: http://www.proza.ru/2012/03/27/672
7. Головаха Е.А. Кроник А.А. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008.
8. Гришина Н.В. Психология социальных ситуаций. СПб., 2001.
9. Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях. Курган, 2003.
10. Карабанова О.А. Социальная ситуация развития ребенка (Структура, динамика, принципы коррекции): дис. ... д-ра психол. наук. М., 2002.
11. Липатов С.А. Социально-психологический анализ и оценка трудных жизненных ситуаций // Человек в трудных жизненных ситуациях: 1-я и 2-я Научно-практические конференции: мат-лы. М., 2004. С. 12—15.

12. Магомед-Эминов М.Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2009.
13. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М.: Академия, 2005.
14. Петрова Е.А. Трудные жизненные ситуации в предметном поле социальной психологии // Человек в трудных жизненных ситуациях. 1-я и 2-я Научно-практические конференции: мат-лы. М., 2004. С. 10—12.
15. Попова Р.Р. Проблема определения понятия «событие» в психологии // Вестник ТГГПУ. 2011. № 3. С. 287—293.
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2009.
17. Рягузова Е.В. Социальная психология личностных репрезентаций взаимодействия «Я и Другого». Саратов: Научная книга, 2011.
18. Современный толковый словарь русского языка. СПб.: Норинт; М.: РИПОЛ-классик, 2008.
19. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: Академический проспект, 2005.
20. Yang Yu, Read S., Miller L. The Concept of Situations // Social and Personality Psychology Compass. 2009. № 3/6. P. 1018—1037.

Тема 2. Ситуации повседневной жизни

1. Понятие повседневности
2. Уровни повседневности
3. Характеристики ситуаций повседневной жизни

Обыденная жизнь и повседневность, обозначающие определенную сферу и способ жизни человека, не столь привлекательны для исследователей, как другие типы жизненных ситуаций. Однако в последнее столетие интерес к ним стал возрастать. Философы, историки, антропологи, социологи и психологи стали задумываться о значимости того, что окружает человека изо дня в день. Одним из первых обратил внимание на значимость осмысления «сферы человеческой обыденности» Э. Гуссерль. Вслед за ним ситуации повседневной жизни стали активно изучаться в социологии (П. Бергер, Т. Лукман),

в антропологии и философии (Б. Вальденфельс, М. Хайдеггер), истории, культурологии (А.Я. Гуревич, К. Гинзбург, Ю.М. Лотман), социальной психологии и психологии личности (Л. Росс, Р. Нисбетт), в психоанализе (З. Фрейд), экзистенциальной и гуманистической психологии (В. Франкл, Э. Фромм), индивидуальной психологии (А. Адлер) и др. Причиной появления целого потока исследований повседневности стало резкое ускорение научно-технического прогресса (изменения в сфере экономики, политики, культуры) и соответственно изменения в сфере повседневной жизни. Повседневность уже перестала быть инертной, застывшей, «уродливой» (Н. Бердяев), низшей реальностью, значением которой можно пренебречь. Она «экзистенциально захватывает» (П.Н. Кондрашов, К.Н. Любутин, 2007) человека своей динамикой, что и порождает к ней интерес. Повседневность начинает осмысливаться в качестве реальности, которая занимает бóльшую часть человеческой жизни, как нечто положительное и необходимое, она имеет для людей субъективную значимость в качестве цельного мира (Л. Росс, Р. Нисбетт, 1999).

В различных областях научного знания к понятию повседневности подходят по-разному. Так, в социологических науках повседневность изучается преимущественно через усредненное общественное мнение по поводу происходящего в обществе. В культурологии повседневность — это некий образ мира, в котором особую роль играют традиции, ритуалы, стереотипы и т.п. С философской точки зрения именно повседневность превращает трудные ситуации из источника отчаяния в основу мужества (Р. Мэй). Сходный смысл повседневности можно обнаружить в работах В. Франкла, Э. Фромма, М.Ш. Магомед-Эминова и др. Иными словами, повседневность в психологическом осмыслении — это не просто набор неизменных поведенческих реакций на изменяющееся окружение, это источник трансформации личности.

Философско-психологическое осмысление повседневности отражено в работе известного немецкого философа феноменологического направления Б. Вальденфельса, продолжателя идей Э. Гуссерля. Именно Б. Вальденфельсу удалось обозначить повседневность в качестве «воплощенной, просачивающейся рациональности» (Б. Вальденфельс, 1991. С. 46), граничащей с «поднимающейся рациональности-

стью» (Там же. С. 47), и выделить уровни повседневности. *Первый уровень* связан с «обживанием», «выживанием» и называется «культурным грехопадением» (Б. Вальденфельс, 1991. С. 46), что означает обезличивание человека и превращение его в «адаптанта». Обращаясь к такой несколько ироничной, но точной метафоре («культурное грехопадение»), автор, по сути, описывает первую фазу адаптации, которую в психологии обозначают термином «преадаптация», подразумевая под этим использование готовых элементов внутренней структуры «адаптанта», заранее приспособленных форм поведения (М.Ш. Магомед-Эминов, 2005). Эта фаза предполагает наличие у субъекта адаптации потенциально полезных признаков (ценностей, навыков, образцов поведения) наряду с функционирующими. Вместе с тем, в психологии у понятия «адаптант» сохраняется негативный подтекст, что сродни Вальденфельсовскому «культурному грехопадению», поскольку предполагает обычное приспособление, без выхода на иные, более совершенные уровни адаптации.

Одновременно с этим повседневность, как просачивающаяся рациональность, связана с воплощением и освоением того, что «входит в плоть и кровь» (Б. Вальденфельс, 1991) человека (присвоение знаний, приобретение навыков, умений и опыта). В повседневности укрепляется понимание происходящего (достижение гармонии); сохраняются нормы, правила, традиции. Это *второй уровень* повседневности, который в психологии обозначается инадаптацией, или собственно нормативной адаптацией (по М.Ш. Магомед-Эминову, 2005).

На *третьем уровне* повседневности, уже на уровне «поднимающейся рациональности», происходит образование и обнаружение смыслов, открытие новых правил, человек выходит в зону, которая граничит с внеповседневностью («поднимающаяся рациональность»). «Когда именно новое и оригинальное более не улавливается интегративным общим порядком или регулятивным основополагающим принципом, тогда оно принимает форму отклонения. Возникает сумеречная зона, в которой повседневность преображается за счет медленного давления или внезапного прорыва нового...» (Б. Вальденфельс, 1991. С. 47). В психологии данный уровень называется постадаптацией и предполагает частичное совершенствование приобретенной адаптации (по М.Ш. Магомед-Эминову, 2005). Поста-

даптация, как нарушение адаптации, направлена на созидание нового уровня адаптации, называемого трансадаптацией, или адаптацией, связанной с самореализацией и трансценденцией личности (по М.Ш. Магомед-Эминову, 2005).

Прохождение через описанные уровни Б. Вальденфельс называет генеалогией повседневной жизни, которая не допускает преувеличения значения этой сферы, не возводит категорию повседневности в ранг универсального понятия и не абсолютизирует теорию обыденной жизни (Б. Вальденфельс, 1991. С. 40—41). «Высший» уровень повседневной жизни автор не относит в чистом виде к повседневности, отмечая его пограничный характер (с миром «внеповседневности»). Однако граница выделенных уровней носит лишь условный характер, подобный многим существующим границам (позитивность — негативность; норма — патология и др.).

Продолжая анализ ситуаций повседневности, следует отметить, что существуют иные точки зрения, обозначающие повседневность специфичными и неспецифичными формами жизнедеятельности. По мнению Э.А. Орловой, повседневность является неспецифичной формой жизнедеятельности: отношения в семье, неформальных группах, проведение свободного времени, домашние занятия и т.п. (Э.А. Орлова, 2002). В повседневной жизни люди осваивают необходимые знания и навыки не специально организованным образом, а на уровне повседневного опыта обращения с ближайшим предметным окружением, повседневного общения друг с другом, использования общедоступных информационных средств — это то, что в психологии принято обозначать понятием первичной социализации. Единственной специальной формой такого освоения на этом уровне можно считать систему общего образования (вторичная социализация в психологии).

Кроме этого Э.А. Орлова выделяет принципы изучения повседневной реальности, на основе которых можно дать характеристику повседневной (обыденной) жизни: принцип непосредственного воспроизведения жизни независимо от меняющихся исторических условий, от содержания политики, общественной практики и т.п.; принцип непосредственной реализации потребностей и интересов; принцип самостоятельного порождения, поддержания, разрушения

людьми своей социокультурной среды; принцип всеобщности и универсальности некоторых антропологических характеристик в каждый исторический промежуток времени; принцип социокультурной определенности способов жизнедеятельности человека; принцип различий форм повседневной жизни в результате социальной дифференциации общества, демографических, региональных и других различий между людьми (Э.А. Орлова, 2002).

Пожалуй, полнее всех обрисовали реальность повседневной жизни и выделили ее отличительные признаки П. Бергер и Т. Лукман. При описании повседневной реальности исследователи прежде всего обращают внимание на ее «само собой разумеющийся характер» (П. Бергер и Т. Лукман, 1995. С. 39), нечто нормальное и самоочевидное, естественное, отмечают ее непроблематичный характер: «...привычный порядок повседневной жизни не прерывается и воспринимается как непроблематичный (П. Бергер и Т. Лукман, 1995. С. 46). Иными словами, повседневность — это будничность, ежедневность, обыденность.

Выделяются такие важные особенности повседневной жизни, как интерсубъективность (этот мир я разделяю с другими людьми) и темпоральность (Там же). «В мире повседневной жизни есть свое интерсубъективное доступное стандартное время», — уточняют авторы (П. Бергер и Т. Лукман, 1995. С. 50). Далее отмечается: «...в повседневной жизни я воспринимаю время как непрерывное и конечное. Все мое существование в этом мире, постоянно упорядочиваемое временем, насквозь проникнуто им (П. Бергер и Т. Лукман, 1995. С. 51). Этот мир должен быть досягаем, доступен. «В этом мире мое сознание руководствуется прагматическим мотивом, т.е. мое внимание к этому миру определяется главным образом тем, что я делаю, делал или собираюсь делать в нем» (П. Бергер и Т. Лукман, 1995. С. 42). Данный признак повседневности подчеркивается авторами неоднократно, что соответствует мнению Б. Вальденфельса, который назвал повседневность «воплощенной, просачивающейся рациональностью» (Б. Вальденфельс, 1991).

Далее, выделяется такой признак повседневной жизни, как ее типизация. Реальность повседневной жизни содержит «схемы типизации, на языке которых возможно понимание других и общение с

ними» (П. Бергер и Т. Лукман, 1995. С. 56). Реальность повседневной жизни полна объективаций (от лат. *objectivus* — предметный) и возможна лишь благодаря им. Среди объективаций особое место занимают знаки, в том числе вербальные и невербальные. Так как в повседневной жизни преобладает прагматический мотив, важное место в социальном запасе знаний занимает практическая компетентность в обыденных делах (рецепты решения повседневных проблем). «Реальность повседневной жизни всегда оказывается хорошо понятной зоной, за пределами которой — темный фон» (П. Бергер и Т. Лукман, 1995. С. 77). Знание повседневной жизни организовано в понятиях релевантностей (англ. *relevant* — соответствие), уместности. Важный элемент знания повседневной жизни — знание релевантных структур других людей.

Иными словами, с точки зрения П. Бергера и Т. Лукмана, повседневная жизнь — это упорядоченная, целостная, систематизированная в образцах (типичная), доступная, понятная, регулярно повторяемая, релевантная, уже объективированная реальность, имеющая темпоральный и прагматичный характер.

И.Т. Касавиным и С.П. Щавелевым выделяются основные характеристики повседневности: поле повседневности (отрезок жизни, ограниченный социальными, биографическими, биологическими, экологическими факторами); повседневность — это доступный всем мир опыта, проявляющийся в многообразии частично пересекающихся субъективных миров; это сохранение единой формы в процессе изменения, повторение сходного через близкие по значению перерывы; это проблема времени (в биологическом, астрономическом, социальном контексте), проблема жизненных ритмов; повседневная жизнь — это смысловая связь переживаний, относящихся к настоящему моменту и обусловленных разными мыслями, надеждами, страхами и т.п., вытекающими из биографии человека (И.Т. Касавин, С.П. Щавелев, 2004).

В современной научной литературе педагогического и психологического содержания появились работы, в которых понятие «повседневная жизнь» предусматривает процесс воспитания детей в разные режимные моменты, в разных организациях, в учебной и внеучебной деятельности (М.А. Кондрашова, 2008, А.В. Борисова,

2010, и др.). В педагогике зарождается новое исследовательское направление — педагогика повседневности (В.Т. Кудрявцев, Т.А. Ромм, 2005), возникла и психология повседневности (Д. Колесов, 2007), в которой выделяют психологический потенциал повседневности (множественность желаний, побуждения, надежды, вера в чудо, воля, позитивные и негативные эмоции, смыслы и т.д.) (Д. Колесов, 2007). Содержание педагогики повседневности включает такое поле и пространство повседневности, которое позволяет ребенку и взрослому как представителям мира людей во всей своей совокупности (на физическом, психическом, духовно-нравственном, социальном уровнях) реализовать свои права на развитие (Т.А. Ромм, 2005), актуализировать проблемы планирования, проектирования, диагностики (т.е. все то, что, с одной стороны, позволит существовать повседневности во всей прелести своей естественности и неупорядоченности, а с другой — наполнить эту неупорядоченность воспитательным смыслом), поддерживать свое психическое и физическое здоровье, способствовать конструктивной адаптации и самовыражению.

Одновременно отмечается и исторически изменчивый характер повседневности, обусловленный культурно-историческим развитием общества той или иной эпохи, в поле которой, находясь в зависимости от материально-вещественного окружения конкретного времени, человек имеет возможность влиять на повседневность, а повседневность, в свою очередь — формировать человека. Созданная человеком реальность диктует людям свои правила (появляются новые правила и нормы взаимоотношений между людьми, новые роли; новый язык, новая культура и т.п.).

Резюме

1. Повседневность есть непосредственное воспроизведение жизни, независимое от меняющихся исторических условий, от содержания политики, общественной практики, в которой происходит реализация потребностей и интересов человека; это самостоятельное порождение, поддержание и разрушение людьми своей социокультурной среды; это всеобщность и универсальность некоторых антропологических характеристик в каждый исторический промежуток времени; это социокуль-

турная определенность способов жизнедеятельности человека (фундаментальность материальных условий, объективные способы организации и регуляции жизни, индивидуальные характеристики личности). Можно выделить уровни повседневной жизни — от простого приспособления до уровня прорыва за грань повседневности.

2. Повседневность различна исходя из социальной дифференциации общества, демографических, региональных и других различий между людьми. Повседневность упорядочена, систематизирована в образцах (типична), доступна, регулярна, понятна, релевантна, объективирована, темпоральна, прагматична и целостна.

3. Повседневность — это форма существования общества, в которой происходит формирование человека. Именно в повседневности естественным образом закрепляются знания, приобретаются умения, опыт. Повседневность — это своеобразный стержень, вокруг которого зарождается человеческая индивидуальность, открываются знания, умения и навыки поведения в обществе.

4. Повседневность выступает неотъемлемой частью нашего чувственного и рационального опыта, хранилищем и транслятором актуальных для нас значений (С.В. Волохов, 2003). «Она присутствует здесь и сейчас, хотя мы не всегда ее видим, как не видим воздух, который нас окружает, которым мы дышим и который обеспечивает режимы функционирования подсистем нашего организма, так же как и повседневность обеспечивает культурное развертывание человека в пространстве и во времени» (С.В. Волохов, 2003). Повседневность оказывает глубокое воспитывающее влияние, в ней человек может не только проживать предлагаемые жизнью обстоятельства, но и творить свою повседневность.

Психологический практикум

1. Проективная методика «Образ мира» (М.А. Одинцова, 2011)

Испытуемым предлагается заранее заготовленный стандартный бланк (Приложение 1).

Инструкция: Представьте себе «Образ мира». Первый образ, который пришел Вам в голову — самый верный. Остановите свое внимание на нем. Рассмотрите его в своем воображении и нарисуйте.

Далее необходимо ответить на следующие вопросы: «Опишите свой Образ мира. Как он выглядит? Что чувствует? О чем думает? О чем мечтает?»

По рисунку проводится беседа. Следует уточнять все детали рисунка, чувства, мысли, мечты, которые описывает испытуемый.

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. М., 1995. С. 66—69.
2. Вальденфельс Б. Повседневность как плавильный тигель рациональности // Социологос. М.: Прогресс, 1991. С. 39—50.
3. Волохов С.П. Естественная речь и мир повседневности: нахождение смысловых границ // Теория и практика современной письменной речи. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2003. С. 169—177.
4. Касавин И.Т., Щавелев С.П. Анализ повседневности. М.: Канон+, 2004.
5. Колесов Д. Психологический потенциал повседневности // Развитие личности. 2007. № 1. С. 38—46.
6. Кондрашов П.Н., Любутин К.Н. Диалектика повседневности: методологический подход. Екатеринбург, 2007.
7. Кудрявцев В. От педагогики повседневности — к педагогике развития // Дошкольное воспитание. 2005. № 3. С. 70—76.
8. Магомед-Эминов М.Ш. Психология уцелевшего // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2005. № 3. С. 3—19.
9. Одинцова М.А. Образ мира у подростков из неполных семей // Вопросы психологии. 2011. № 2. С. 82—89.
10. Орлова Э.А. Социокультурное пространство обыденной жизни. М.: ГАСК, 2002.
11. Ромм Т.А. Педагогика повседневности. URL: http://io.nios.ru/old/releases/05/docs/09.htm
12. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии. М.: Аспект Пресс, 1999.

Тема 3. Трудные ситуации повседневной жизни (нормативные)

1. Понятие трудной жизненной ситуации (ТЖС) и ТЖС повседневности
2. Содержательные признаки ТЖС
3. Виды повседневных ТЖС

В процессе жизнедеятельности любой человек сталкивается с мелкими стрессами и неприятностями — это ситуации первого типа

трудностей, или нормативные ситуации обыденной жизни. Большинство исследователей утверждают, что число трудных ситуаций повседневной жизни в настоящее время возросло, соответственно возросла и их значимость в жизни человека. Во-первых, потому что такие ситуации встречаются гораздо чаще, чем ситуации высокого уровня трудности. Так, многочисленные исследования показывают, что к трудным жизненным ситуациям большинство людей причисляют не экстремальные (ситуации максимальной степени трудности), а типичные, обыденные ситуации, часто встречающиеся в повседневной жизни, но вызывающие дискомфорт (Е.А. Белан, 2010; Н.А. Цветкова, 2008). Во-вторых, они занимают меньшее по сравнению с ситуациями обыденной жизни, но достаточно большое по сравнению с ситуациями максимальной степени сложности место в жизни человека. По данным Н.А. Цветковой трудные жизненные ситуации повседневности (неприятности обыденной жизни, трудные ситуации в нормальном жизненном цикле) занимают до 70,5% от всего количества обозначаемых людьми ситуаций. В то время как ситуаций максимальной степени трудности (выживания, слома, тяжелые утраты), сопровождающихся разрывом жизненного пути, — лишь 29,5% (Н.А. Цветкова, 2008). В-третьих, именно в таких обыденных трудных жизненных ситуациях человек определяет собственное отношение к трудностям, приобретает удачный или неудачный опыт преодоления, вырабатывает более приемлемую для себя тактику поведения и т.п. В-четвертых, именно ситуации жизненных трудностей имеют наибольшую эффективность противодействия (обладают воспитательным потенциалом). В-пятых, трудные ситуации повседневной жизни являются составной частью процессов адаптации и социализации индивида.

Вместе с тем, интерес к трудным ситуациям повседневной жизни недостаточен, акцент по-прежнему смещается в сторону ситуаций максимальной степени сложности. До сих пор не выработано определение трудных ситуаций повседневной жизни, хотя в научной литературе встречаются редкие, но противоречивые определения трудных жизненных ситуаций вообще (далее ТЖС). Каждый исследователь вкладывает в понятие ТЖС то или иное значение. В широком смысле, по мнению М. Тышковой, трудные жизненные ситуации —

это ситуации, возникающие или в случае неуравновешенности в системе отношений личности и ее окружения, или несоответствия между целями, стремлениями и возможностями их реализации и качествами личности, которые предъявляют повышенные требования к способностям и возможностям человека, к его личностному потенциалу и стимулирует его активность (М. Тышкова, 1987). Большинство психологов считают, что базовым, для того чтобы определить жизненную ситуацию как трудную, является нарушение адаптации к жизни (Н.Г. Осухова, 2005). Иными словами, трудная жизненная ситуация — это такая ситуация, в которой «в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством привычных моделей и способов поведения» (Н.Г. Осухова, 2005). Трудная ситуация, нарушая привычный для человека образ жизни, ставит его перед необходимостью выбрать или принципиально новые стратегии поведения и деятельности, или новые основания жизни и способы согласования своих отношений с собой, другими людьми, миром в целом (Там же).

В исследовании Е.А. Белан было выявлено, что трудные жизненные ситуации нежелательны для субъекта, но неизбежны, они оцениваются как более плотные, «заслоняющие» остальные события жизнедеятельности от субъекта, и давление ситуации оценивается как более сильное (Е.А. Белан, 2009).

Как видим, понятие «трудная жизненная ситуация» в целом определяется как неизбежная в жизненном цикле, но временная, объективно или субъективно создавшаяся; вызывающая эмоциональное напряжение и стрессы; порождающая препятствия для реализации жизненных целей; с такой ситуацией нельзя справиться привычными средствами; она объективно нарушает привычные внутренние связи и жизнедеятельность. Разрушается целостный образ повседневности, что влечет за собой нарушение деятельности и сложившихся отношений; человек испытывает дискомфорт, чаще отрицательные эмоциональные переживания, и стремится к разрешению трудной ситуации (восстановлению целостности повседневного мира). Однако трудные ситуации повседневной жизни, по мнению

Н.Г. Осуховой, не приводят к разрыву жизненного пути личности, не провоцируют жизненный кризис, имеют хорошую перспективу восстановления привычного хода жизни (Н.Г. Осухова, 2005). Они достаточно часто повторяются, вызывают те или иные затруднения и способствуют как зарождению «низких», деструктивных, противоречащих устоявшимся в обществе нормам явлений (пьянство, наркомания, наушничанье, рутина, элементы криминала и пр.), так и благоприятствуют развитию (происходят изменения конструктивного характера, обеспечивающие возможность достижения новых форм сбалансированности отношений с внешним миром) (Там же). И этим они отличаются от «внеповседневных» в терминологии И.Т. Касавина, С.П. Щавелева трудных жизненных ситуаций, которые обладают характеристиками пограничных, кризисных, драматических ситуаций принятия решения, являются моментами откровения, могут переживаться как «приключенческие», как «поворотные», «событийные», как «счастье» (И.Т. Касавин, С.П. Щавелев, 2004).

В психологии выделены содержательные признаки трудных ситуаций повседневной жизни. Так, на материале работы с подростками И.П. Стрельцова выделяет следующие признаки ТЖС:

1) незнание способов и путей разрешения проблемы;
2) недостаточность ресурсов (личностных, материальных, информационных и т.д.);
3) отсутствие поддержки;
4) отрицательные эмоциональные переживания;
5) необходимость принятия решения;
6) отсутствие выхода (И.П. Стрельцова, 2003).

В работе Н.А. Цветковой признаки трудных жизненных ситуаций систематизируются следующим образом:

1) высокая степень значимости происходящего для человека;
2) отсутствие или невозможность использования привычных схем решения возникающих задач;
3) неопределенность перспектив развития ситуации;
4) уровень «биографического стресса»;

5) субъективная оценка человеком ситуации как трудной;
6) возможные потери;
7) варианты решения;
8) ресурсы и возможности (физические, психологические, интеллектуальные, моральные, временные);
9) наличие опыта преодоления (Н.А. Цветкова, 2008).

По мнению Е.В. Битюцкой, ТЖС как психологическую категорию характеризуют два типа признаков: общие и частные (Е.В. Битюцкая, 2007). К первому типу автор относит общие для всех ТЖС параметры: значимость самой ситуации; эмоциональные переживания, связанные с ней; повышенные затраты собственных ресурсов для ее преодоления. К частным признакам можно отнести неподконтрольность, неопределенность, трудность в прогнозировании, в принятии решения и т.п., которые варьируются в зависимости от типа ситуации и личностных особенностей человека (Е.В. Битюцкая, 2007).

В целом общими признаками ситуаций, воспринимаемых как трудные, в научной литературе обозначают ***субъективность*** (отношение со стороны человека к той либо иной ситуации) и ***личностную значимость*** (переживание эмоционально-психического напряжения). Субъективность как отношение индивида к той или иной ситуации зависит от восприятия ситуации конкретным человеком, от уровня его психического развития, его личностных особенностей, стрессоустойчивости, наличного опыта преодоления трудностей, жизнестойкости и ряда других личностных качеств. Личностная значимость ситуации как один из основных общих признаков ТЖС проявляется в эмоциональном реагировании на нее. Сигналы угрозы приводят к возрастанию активности, которая приобретает форму эмоций разного качества и силы, и эмоции эти не обязательно будут отрицательными, хотя в большинстве работ (И.П. Стрельцова, Н.А. Цветкова и др.) подчеркивается именно это. В любом случае роль эмоций в трудной жизненной ситуации направлена на внутреннюю регуляцию деятельности и поведения индивида. Даже аналогичные ТЖС по-разному воздействуют на людей: для кого-то неприятный намек, или неудачная шутка — мелкая неприятность, а для кого-то — катастрофа.

Как видим, трудные жизненные ситуации включают широкий спектр трудных ситуаций в жизни человека, среди которых, например, М. Тышкова выделяет следующие группы:

1) трудные жизненные ситуации, связанные с болезнью, опасностью инвалидности или смерти;
2) трудные ситуации, связанные с затруднениями, противодействием, помехами, неудачами;
3) трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием (публичное поведение, оценка, критика, давление, конфликты) (М. Тышкова, 1987. С. 29).

Е.В. Битюцкая, проведя исследование на выборке молодежи от 17 до 33 лет, также выделяет несколько групп ТЖС:

1) ситуации, связанные с конфликтными отношениями с противоположным полом;
2) материальные трудности;
3) общие ситуации межличностных отношений;
4) ситуации, связанные с учебной и профессиональной деятельностью (Е.В. Битюцкая, 2007).

При этом все типы ситуаций могут быть представлены как на максимальном, так и на нормативном уровне сложности. Нормативный уровень трудности характеризует трудные ситуации повседневности, соответственно максимальный — ситуации, выходящие за грань повседневности («внеповседневные», уникальные).

Классифицируются трудные жизненные ситуации, как правило, по основным сферам жизнедеятельности человека: здоровье, деятельность, межличностные отношения. Учитывается уровень сложности ситуации (объективный и субъективный). Все известные классификации ТЖС основаны на эмпирических исследованиях, учитывают возрастной и социальный аспект.

При этом за гранью психологических исследований остается специфика самой ситуации, например, ее продолжительность, способность к «оповседневниванию», масштаб (размах, охват больших групп людей) и т.п. Именно данные характеристики позволяют нам обратить внимание на такие ситуации, как ситуации аномии, ситуации социаль-

ной энтропии, повседневные стрессы, проблемные ситуации повседневной жизни, повседневные конфликты. Во всяком случае любая трудная жизненная ситуация является испытанием, проверяет человека на прочность.

Резюме

1. Трудная жизненная ситуация — это такая ситуация, в которой вследствие внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности, используя привычные модели и способы поведения. Такие ситуации неизбежны, хотя и нежелательны; оцениваются человеком как более сильные и значимые по сравнению с остальными событиями жизни. Трудные жизненные ситуации повседневности — это ситуации нормативного уровня сложности, которые предъявляют определенные требования к возможностям, потенциалу человека; часто повторяются; вызывают те или иные затруднения; могут быть довольно продолжительными, масштабными, что способствует их некоторому оповседневниванию (перспектива восстановления привычного хода жизни).
2. К содержательным признакам ТЖС можно отнести: значимость; неподконтрольность, неопределенность; отсутствие привычных способов преодоления; варианты преодоления; наличие опыта преодоления; прогнозируемость ситуации; уровень ее стрессогенности; субъективное отношение к ситуации; возможные потери; личностные ресурсы и возможности для преодоления.
3. Классификация ТЖС по основным сферам жизнедеятельности человека: 1) ТЖС, связанные со здоровьем; 2) ТЖС, связанные с деятельностью; 3) ТЖС, связанные с межличностными отношениями. При этом уровень сложности ТЖС определяет группу: повседневные ТЖС либо группа внеповседневных ТЖС. По специфике самой ситуации (продолжительность, способность к «оповседневниванию», масштаб) можно выделить следующие типы ТЖС повседневности:
   1) ситуации аномии;
   2) ситуации социальной энтропии;
   3) повседневные стрессы;
   3) проблемные ситуации повседневной жизни;
   4) повседневные конфликты.

Психологический практикум

Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации

Содержательные признаки ТЖС одновременно могут стать критериями когнитивного оценивания этих ситуаций. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации представляет собой процесс ее субъективного восприятия и интерпретации, результатом которого является субъективная картина ситуации, представленная в сознании индивида (Е.В. Битюцкая, 2007). Когнитивное оценивание ТЖС — это система интегрированных когнитивных и эмоциональных процессов, связанных со множественными оценками человеком ситуации и себя в ситуации (Там же).

Задание: На основании вышеперечисленных критериев когнитивного оценивания ТЖС разработайте систему вопросов для анкеты, или беседы с клиентом.

Например: Насколько данная (описываемая, происшедшая) ситуация значима для Вас? Оцените ее по 10-балльной «шкале значимости». Насколько она является стрессогенной для Вас? Прогнозируема ли она? (по 10-бальной шкале)? Контролируете ли Вы ситуацию или насколько она поддается Вашему контролю и т.п.

Критерий, связанный с «потерями», важно дополнить критерием «приобретения», т.е. ответить на два вопроса: что я теряю при этом и что я приобретаю? Эту работу можно проделать, разделив лист бумаги на две части. На одной половине перечислить все потери, на другой — все приобретения, их должно быть не менее десяти.

Оценивание собственных возможностей (физических, психологических, интеллектуальных, моральных, временных) и опыта преодоления ТЖС приводит к осознанию человеком своих ресурсов и способностей, к конструктивному разрешению создавшейся трудной ситуации.

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Белан Е.А. Дифференцированное отражение характеристик значимых и трудных жизненных ситуаций в индивидуальном сознании // Вестник интегративной психологии. М.; Ярославль, 2009. С. 53—54.

2. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.

3. Большой энциклопедический словарь / под общ. ред. В.Е. Кемерова. М.: Большая Российская энциклопедия, 1998.

4. Касавин И.Т., Щавелев С.П. Анализ повседневности. М.: Канон+, 2004.

5. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М.: Академия, 2005.
6. Стрельцова И.П. Представления подростков и юношей о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: ПИРАО, 2003.
7. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. 1987. № 1. С. 27—34.
8. Цветкова Н.А. Женщина — клиент социальной службы: модель управления процессом социализации в трудной жизненной ситуации // Годичные чтения «Повышение психологической компетентности специалистов социально-реабилитационного профиля». М.: РГСУ, 2008. С. 157—166.

Тема 4. Ситуации аномии

1. Понятие аномии. Типы аномии
2. Особенности аномии российского общества

Переходные периоды общественного развития в науке обозначаются ситуациями аномии. Повседневная жизнь человека протекает порой на фоне указанных ситуаций. И хотя в большинстве научных разработок акцент делается на специфическом характере таких ситуаций, выделяется особая сложность их переживания человеком, все же в результате их временно́й продолжительности, «оповседневнивания», размаха, охвата большого количества людей, такого рода ситуации можно включить в группу трудных ситуаций повседневной жизни.

В словарях *аномия* (от франц. *anomie* — беззаконие, безнормность) толкуется как нравственно-психологическое состояние индивидуального и общественного сознания, характеризуемое разложением системы ценностей, обусловленное кризисом, противоречиями между провозглашенными целями (богатство, власть, успех) и невозможностью их реализации для большинства. Выражается в отчужденности человека от общества, апатии, разочарованности в жизни и т.п. (Большой энциклопедический словарь, 1998. С. 59). Впервые понятие аномии было введено в социологию французским социологом Э. Дюркгеймом и обозначало любые виды «нарушений» в ценностно-нормативной системе общества. Среди них выделяют

«вакуум», или отсутствие норм, неэффективность влияния норм как средства воздействия на социальное поведение, их расплывчатость, а также противоречивость между нормами, определяющими цели деятельности, и нормами, позволяющими обладать средствами достижения этих целей (В.М. Нилов, 2008).

В Философском энциклопедическом словаре понятие *аномии* толкуется как:

1) состояние общества, при котором для его членов утрачена значимость социальных норм и предписаний и потому относительно высока частота отклоняющегося и саморазрушительного поведения вплоть до самоубийства;
2) отсутствие эталонов, стандартов сравнения с другими людьми, позволяющих оценить свое социальное положение и выбрать образцы поведения, что оставляет индивида в неопределенном «деклассированном» состоянии, без чувства солидарности с конкретной группой;
3) несоответствие, разрыв между универсальными целями и ожиданиями, одобряемыми в данном обществе, и социально приемлемыми средствами их достижения, что в силу практической недоступности этих целей для всех толкает многих людей на незаконные действия (Философский энциклопедический словарь, 1983. С. 25).

В работе Ш.А. Туркиашвили, В.Е. Горозия поясняется, что истоки понятия «аномия» находятся в древнегреческой философии. Так, в Древней Греции получил распространение термин *anomos,* который обозначал такие явления как «беззаконный», «безнормный», «неуправляемый». У Еврипида аномия символизировала жестокость бытия. Платон видел в аномии проявление анархии и неумеренности (Ш.А. Туркиашвили, В.Е. Горозия, 2004. С. 250). Н.Е. Покровский, продолжая традицию обращения к древним источникам знаний (Ветхому и Новому Завету), цитируя их, поясняет: аномия всегда соединялась с грехом и порочностью в Ветхом Завете, с беззаконием — в Новом Завете («И, по причине умножения беззакония, во многих охладеет любовь» Мф. 24:12, «Всякий, делающий грех, делает и беззаконие; и грех есть беззаконие» Ин. 3:4) (Н.Е. Покровский, 2008. С. 190).

Н.Е. Покровский толкует аномию как состояние, характеризующееся отсутствием цели, самоидентичности или этических ценностей у отдельного человека или в обществе в целом, это — дезорганизация, неукорененность (Н.Е. Покровский, 2008. С. 190). Аномия включает в себя также дезориентацию духовных и нравственных норм и соответствующих им ценностей данной общественной системы (как на макро-, так и на микроуровне). Нормативные и ценностные изменения, приобретающие радикальный характер и развивающиеся на протяжении достаточно ограниченных временных отрезков, приводят к смещению всей сетки духовно-нравственной ориентации отдельной личности, целых социальных групп или всего общества (Н.Е. Покровский, 2008. С. 121).

Далее автор проясняет терминологический и содержательный аспект сходных понятий *anomie* и *anomia.* Термин *anomie* использовали и Э. Дюркгейм, и Р. Мертон для описания состояния социальной «безнормности» в применении к большим или малым общностям. В то время аномия была вызвана ослаблением влияния религии и политики и повышением роли торгово-промышленных кругов. Все это повлекло за собой распад системы нравственных ценностей. С тех пор социологи и социальные психологи неоднократно отмечали, что рост преступности, увеличение числа разводов, беспорядочность сексуальных отношений и др. — все это происходило в результате нарушения единства культуры (особенно в связи с неустойчивостью религиозных и семейных ценностей).

В ситуации, когда стремительные изменения в экономической, политической и социальных сферах разрушают установленный порядок и сложившиеся социальные связи, человек оказывается в пустом социальном пространстве, лишенный ориентиров. Происходит так называемое «опрокидывание традиционных норм, и одновременно утрачиваются ограничивающие нравственные рамки (укореняется вседозволенность)» (Н.Е. Покровский, 2008. С. 192). В итоге человек оказывается в вакууме, который окружает его извне и наполняет изнутри. Это и есть классическое состояние аномии, рассмотренное в индивидуально-психологическом плане (Там же). С течением времени человек адаптируется в этом «опрокинутом» пространстве, оно принимает форму хронического, затянувшегося, становится его обыденным существованием, лишь изредка напоминающим о себе.

В зарубежной науке, аномию связывают с конфликтом культур, капиталистической конкуренцией и быстрым темпом социальных перемен. Исходя из этого выделяют три типа аномии как состояния сознания людей: 1) бесцельность существования, конфликтное состояние ценностей в результате столкновения разных культур; 2) эгоцентризм; 3) изолированность от значимых человеческих взаимоотношений (Ш.А. Туркиашвили, В.Е. Горозия, 2004. С. 254).

Следует отметить, что аномия российского общества отличается своими специфическими проявлениями, на что указывают большинство исследователей (С.Г. Кара-Мурза, В.В. Кривошеев, Н.Д. Узлов и др.). По мнению С.Г. Кара-Мурзы, «это такое явление, глядя через которое можно рассмотреть и понять почти все сферы и срезы бытия нынешней России. Сегодня к любому процессу или событию в российском обществе надо подходить, вооружившись знаниями об аномии, как пробным камнем» (С.Г. Кара-Мурза, 2013. С. 9).

Рассмотрим характеристики аномии российского общества, представленные в разных исследованиях. Так, В.В. Кривошеев считает, что специфика аномии российского общества состоит в его небывалой криминальной насыщенности (В.В. Кривошеев, 2004). Иными словами плохо регулируемые, безграничные по своей природе человеческие желания ведут к различным проявлениям девиантного поведения.

Н.Д. Узлов пишет о «социальной шизофрении» как своеобразной деформации массового сознания и выделяет ряд симптомов, большинство из которых заложено в сфере социальной психики и поведения: эскалация насилия, угроза общественной безопасности, массовая наркотизация, падение нравов и деморализация, коррупция, мошенничество, пренебрежение социальными нормами, ощущение вседозволенности, рост детской беспризорности, социальная пассивность, пессимизм, неуверенность в будущем, небывалый всплеск мистицизма и оккультизма при одновременном падении престижа научных знаний, доверчивость простых граждан и неспособность противостоять манипуляциям, культивирование равнодушия, цинизма, бесчувственности, нарциссические и эгоцентрические тенденции, усиление роли человеческого фактора в возникновении катастроф (беспечность, легкомыслие), виртуализация жизненного пространства и т.п. (Н.Д. Узлов, 2009. С. 299).

В целом ситуация аномии в России многими специалистами определяется как субъективная неспособность общества установить нормы (утрачена значимость старых, новые еще не созданы), эффективно регулирующие общественное поведение. Картина российской действительности переходного периода рисуется весьма пессимистичная.

Вместе с тем нельзя не остановиться на данных социологического мониторинга, представленных в аналитическом докладе «Двадцать лет реформ глазами россиян. Опыт многолетних социологических замеров» Института социологии РАН, в котором показано, что ценностные ориентации российского общества сегодня довольно устойчивы. Заметное место среди них занимают ценности свободы, справедливости, труда, патриотизма (Аналитический доклад, 2011. С. 115). В том же докладе отмечено безусловное влияние новых идей, проводимых реформаторами, на массовое сознание молодежи, однако не на общую «ценностную кардиограмму» (Там же). Отмечается, что пореформенной молодежи в меньшей степени свойственны конформистские жизненные установки, для нее характерно стремление к самовыражению, в большинстве своем молодежь придерживается традиционных ценностей и смыслов, норм обыденного поведения (Аналитический доклад, 2011. С. 117). Более того, в докладе отмечается, что сегодня актуальность моральных норм значительно выше, чем десять и двадцать лет назад (Аналитический доклад, 2011. С. 118).

Таким образом, следует отметить, что ситуация аномии российского общества как всеобъемлющее тотальное явление, пронизывающее все его сферы, становится частью повседневной жизни современного человека переходного периода. В подтверждение данной идеи приведем слова С.Г. Кара-Мурзы, который считает подобное состояние «стабильно тяжелым, но стабильным»: «...общество пребывает в условиях динамического равновесия между процессами повреждения и восстановления, которое сдвигается то в одну, то в другую сторону, но не приближается к уровню катастрофы» (С.Г. Кара-Мурза, 2013. С. 17).

Резюме

1. Понятие аномии в широком смысле связывается с конфликтом культур и резкими социальными переменами, в узком — это дезориентация духовных, нравственных норм и соответствующих им ценностей той или иной общественной системы, смещение всей системы духовно-нрав-

ственных ориентаций личности, групп, общества. Выделяют несколько типов аномии: 1) аномия, связанная с утратой смыслов как результат конфликтного состояния ценностей в условиях столкновения разных культур; 2) аномия, сопровождающаяся эгоцентризмом; 3) аномия, сопровождающаяся изолированностью от значимых человеческих взаимоотношений (переживание одиночества, доходящего до изоляции и рассматриваемое личностью как проблема).

2. Аномия российского общества является призмой, через которую можно дать психологическое толкование многим явлениям: это и различные проявления девиантного поведения, утрата человеком чувства безопасности, нарушение психологического благополучия личности, общая социальная пассивность, виртуализация жизненного пространства, переживание одиночества, отчужденности и т.п. Аномия российского общества — это субъективная неспособность людей устанавливать новые нормы взамен старых, те нормы, которые эффективно регулировали бы общественное поведение россиян.

Психологический практикум

1. Опросник «Психологическое благополучие личности» (методика К. Рифф в адаптации и модификации Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, 2005)

Инструкция: Утверждения в таблице касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из них. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или неправильных ответов не существует.

№	Утверждения	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком	1	2	3	4	5	6

Продолжение таблицы

№	Утверждения	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
2	Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться	1	2	3	4	5	6
3	Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу	1	2	3	4	5	6
4	Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем	1	2	3	4	5	6
5	Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем	1	2	3	4	5	6
6	Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь	1	2	3	4	5	6
7	Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями	1	2	3	4	5	6
8	Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства	1	2	3	4	5	6
9	Требования повседневной жизни часто угнетают меня	1	2	3	4	5	6
10	В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше	1	2	3	4	5	6
11	Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем	1	2	3	4	5	6
12	В целом я уверен в себе	1	2	3	4	5	6
13	Мне часто бывает одиноко, из-за того что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами	1	2	3	4	5	6
14	На мои решения обычно не влияет то, что делают другие	1	2	3	4	5	6

Продолжение таблицы

№	Утверждения	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
15	Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей	1	2	3	4	5	6
16	Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое	1	2	3	4	5	6
17	Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы	1	2	3	4	5	6
18	Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я	1	2	3	4	5	6
19	Я люблю задушевные беседы с родными или друзьями	1	2	3	4	5	6
20	Меня беспокоит то, что думают обо мне другие	1	2	3	4	5	6
21	Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами	1	2	3	4	5	6
22	Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает	1	2	3	4	5	6
23	Моя жизнь имеет смысл	1	2	3	4	5	6
24	Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил	1	2	3	4	5	6
25	Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами	1	2	3	4	5	6
26	Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих	1	2	3	4	5	6
27	Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня	1	2	3	4	5	6

Продолжение таблицы

№	Утверждения	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
28	Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен	1	2	3	4	5	6
29	Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными	1	2	3	4	5	6
30	В целом я себе нравлюсь	1	2	3	4	5	6
31	У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться	1	2	3	4	5	6
32	На меня оказывают влияние сильные люди	1	2	3	4	5	6
33	Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию	1	2	3	4	5	6
34	Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше	1	2	3	4	5	6
35	Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36	Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему	1	2	3	4	5	6
37	Я считаю, что многое получаю от друзей	1	2	3	4	5	6
38	Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу	1	2	3	4	5	6
39	Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами	1	2	3	4	5	6
40	На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте	1	2	3	4	5	6

Продолжение таблицы

№	Утверждения	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
41	Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени	1	2	3	4	5	6
42	Во многом я разочарован своими достижениями в жизни	1	2	3	4	5	6
43	Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня	1	2	3	4	5	6
44	Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы	1	2	3	4	5	6
45	Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день	1	2	3	4	5	6
46	Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным	1	2	3	4	5	6
47	Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь	1	2	3	4	5	6
48	Как правило, я горжусь тем, какой я и какой образ жизни я веду	1	2	3	4	5	6
49	Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других	1	2	3	4	5	6
50	Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением	1	2	3	4	5	6
51	Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок	1	2	3	4	5	6
52	У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше	1	2	3	4	5	6

Продолжение таблицы

№	Утверждения	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
53	Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя	1	2	3	4	5	6
54	Я завидую образу жизни многих людей	1	2	3	4	5	6
55	У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми	1	2	3	4	5	6
56	Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам	1	2	3	4	5	6
57	Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами	1	2	3	4	5	6
58	Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения	1	2	3	4	5	6
59	Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни без всякой цели	1	2	3	4	5	6
60	Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей	1	2	3	4	5	6
61	Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем	1	2	3	4	5	6
62	Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней	1	2	3	4	5	6
63	Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное	1	2	3	4	5	6
64	Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития	1	2	3	4	5	6
65	Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно	1	2	3	4	5	6

Продолжение таблицы

№	Утверждения	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
66	Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно	1	2	3	4	5	6
67	Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне	1	2	3	4	5	6
68	Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить	1	2	3	4	5	6
69	Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения	1	2	3	4	5	6
70	Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми	1	2	3	4	5	6
71	Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование	1	2	3	4	5	6
72	В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять	1	2	3	4	5	6
73	Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми	1	2	3	4	5	6
74	Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни	1	2	3	4	5	6
75	Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы	1	2	3	4	5	6
76	Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь	1	2	3	4	5	6
77	Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни	1	2	3	4	5	6

Окончание таблицы

№	Утверждения	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
78	Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их	1	2	3	4	5	6
79	Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга	1	2	3	4	5	6
80	Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие	1	2	3	4	5	6
81	Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся	1	2	3	4	5	6
82	Старого пса не научить новым трюкам	1	2	3	4	5	6
83	Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни	1	2	3	4	5	6
84	Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других	1	2	3	4	5	6

Ключ к обработке данных

(Т.Д .Шевеленкова, П.П. Фесенко, 2005. С. 119—121)

Пункты опросника переводятся в нисходящую шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. И в восходящую шкалу: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкалы опросника

Позитивное отношение с окружающими

Нисходящая шкала: 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73.
Восходящая шкала: 1, 19, 25, 37, 49, 67, 79.

Автономия

Нисходящая шкала: 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74.
Восходящая шкала: 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80.

Управление средой
Нисходящая шкала: 9, 15, 27, 45, 63, 75.
Восходящая шкала: 3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81.

Личностный рост
Нисходящая шкала: 4, 22, 34, 58, 76, 82.
Восходящая шкала: 10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70.

Цели в жизни
Нисходящая шкала: 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83.
Восходящая шкала: 5, 23, 47, 53, 59, 71, 77.

Самопринятие
Нисходящая шкала: 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84.
Восходящая шкала: 6, 12, 30, 36, 48, 72, 78.

Баланс аффекта
Нисходящая шкала: 12, 33, 39.
Восходящая шкала: 6, 7, 9, 13, 15, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 34, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84.

Осмысленность жизни
Нисходящая шкала: 4, 11, 35, 41, 63, 76.
Восходящая шкала: 3, 5, 23, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 70, 71, 72, 77, 81.

Человек как открытая система
Восходящая шкала: 1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79.

Автономия
Нисходящая шкала: 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80.
Восходящая шкала: 2, 20, 37, 44, 62, 74.

Описание шкал

(Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, 2005. С. 119—121)

1. **Позитивные отношения с окружающими.** При высоких и нормативных значениях — наличие близких, доверительных отношений с окружающими; желание проявлять заботу о других людях; способность к эмпатии, любви и близости, умение находить компромиссы во взаимоотношениях. При низких значениях — отсутствие достаточного количества близких доверительных отношений; трудности в проявлении теплоты, открытости, заботы о других людях; переживание собственной изолированности и фрустрированности; нежелание идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

2. **Автономия.** При высоких и нормативных значениях — независимость; способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и по-

ступках; возможность регулировать собственное поведение и оценивать себя исходя из собственных стандартов. При низких значениях — озабоченность ожиданиями и оценками других; ориентация на мнение других людей при принятии важных решений; неспособность противостоять социальному давлению в мыслях и поступках.

3. **Управление средой.** При высоких и нормативных значениях — чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами; способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства; умение самому выбирать и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям. При низких значениях — неспособность справляться с повседневными делами; ощущение невозможности изменить или улучшить условия своей жизни; чувство бессилия в управлении окружающим миром.

4. **Личностный рост.** При высоких и нормативных значениях — чувство непрерывного саморазвития; отслеживание собственного личностного роста и ощущение самосовершенствования с течением времени; реализация своего потенциала. При низких значениях — переживание личностной стагнации; отсутствие ощущения личностного прогресса с течением времени; скука и незаинтересованность жизнью; ощущение неспособности усваивать новые навыки.

5. **Цели в жизни**. При высоких и нормативных значениях — наличие целей в жизни; чувство осмысленности жизни; ощущение того, что настоящее и прошлое осмысленны; присутствие убеждений, придающих смысл жизни. При низких значениях — отсутствие целей в жизни; чувство бессмысленности жизни; ощущение того, что настоящее и прошлое бессмысленны; отсутствие убеждений, придающих смысл жизни.

6. **Самопринятие.** При высоких и нормативных значениях — поддержание позитивного отношения к себе; признание и принятие своего собственного личностного многообразия, включающего как хорошие, так и плохие качества; позитивная оценка своего прошлого. При низких значениях — недовольство самим собой; разочарование в собственном прошлом; обеспокоенность некоторыми чертами собственной личности; непринятие себя; желание быть другим, не таким, каков есть на самом деле.

7. **Баланс аффекта** (описывает общую эмоциональную оценку себя и собственной жизни). Низкие и нормативные баллы по данной шкале свидетельствуют о преобладании позитивной самооценки, принятии себя со своими достоинствами и недостатками; позитивная оценка таких сторон собственной личности, как способность приобретать и поддерживать контакты с окружающими; уверенность в себе и собственных силах; высокое

мнение о собственных возможностях; чувство компетентности в управлении повседневными делами; общая удовлетворенность собственной жизнью. При высоких баллах — негативная самооценка; недовольство и неудовлетворенность обстоятельствами собственной жизни; негативное отношение к себе и собственной жизни; ощущение собственной никчемности и бессилия; недостаток способности поддерживать позитивные отношения с окружающими; неверие в собственные силы; недооценка собственных способностей преодолевать жизненные препятствия; усваивать новые умения и навыки.

8. **Осмысленность жизни** (отражает наличие или отсутствие целей в жизни). Высокие и нормативные значения связаны с наличием жизненных целей; чувством осмысленности жизни. Восприятие своего прошлого, настоящего как имеющих смысл. Наличие убеждений, придающих смысл жизни; уверенность в том, что будущее имеет перспективы; оценка себя как целеустремленного человека. Низкие значения определяют недостаток или полное отсутствие ощущения осмысленности жизни. Прошлое и настоящее оцениваются как бессмысленные; доминирует чувство скуки и бесцельности своего существования; отсутствие видимых жизненных перспектив, которые обладали бы достаточной привлекательностью для испытуемого.

9. **Человек как открытая система** (описывает способность воспринимать и интегрировать новый опыт; реалистичное восприятие всех аспектов человеческого бытия, как позитивных, так и негативных). При высоких и нормативных значениях — способность усваивать новую информацию: целостный, реалистичный взгляд на жизнь, гармонично сочетающийся с открытостью новому опыту; непосредственность и естественность переживаний. При низких значениях — неспособность достаточно эффективно интегрировать отдельные аспекты собственного жизненного опыта; фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни.

10. **Автономия** (связана со способностью соблюдать гармоничный баланс между собственными и общепринятыми интересами). Крайне высокие значения по данной шкале могут свидетельствовать о чрезмерном конформизме; крайне низкие — об излишнем индивидуализме. Низкие и нормативные значения — способность противостоять социальному давлению; умение отстаивать собственное мнение и самостоятельно принимать решения в личностно значимых ситуациях — чувство ответственности за собственную жизнь; предпочтение собственных внутренних стандартов. Высокие баллы свидетельствуют о чрезмерной озабоченности ожиданиями и оценками других людей; неумении противостоять давлению окружающих в ущерб собственному мнению; конформизм (Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, 2005. С. 119—121).

НОРМЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Нормы для оценки выраженности общего показателя и компонентов психологического благополучия (классический вариант методики)

Возраст от 20 до 35 лет

	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие
Мужчины	63±7,12	56+6,86	57+6,27	65+4,94	63+5,16	59+6,99	363+24,20
Женщины	65±8,28	58+7,31	58±7,35	65±6,04	64±8,19	61±9,08	370±34,68

Возраст от 35 до 55 лет

	Позитивиые отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие
Мужчины	54+6.52	57±7.73	56+8,27	58+7,80	58+8,51	52+5,31	336±33,94
Женшины	58+7,59	57+5,61	59+8,32	63±7,90	59±6,99	57+6,14	351±23,93

Нормы для оценки выраженности общего показателя и компонентов психологического благополучия (новый вариант методики)

Возраст от 20 до 35 лет

	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Автономия
Мужчины	91±17,09	99+7,64	65+5,62	40±6,33
Женщины	84+15,61	97+12,61	65±6,07	38+6,76

Возраст от 35 до 55 лет

	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Автономия
Мужчины	105+13,66	95+12,74	63+5,58	37+6,67
Женщины	93+9,58	95+10,06	64+3,95	39+4,69

(Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, 2005. С. 122).

2. Проективная методика «Нарисуй свое одиночество»
Приложение 2 (авт.)

Инструкция: Закройте ненадолго глаза и представьте себе свое Одиночество. Какой образ возник? Помните, что первый образ, который Вы представили, — самый верный. Нарисуйте то, что представили. Художественные навыки значения не имеют. Ответьте на ряд вопросов (пишите прямо на бланке): Что чувствует Ваше одиночество? О чем оно думает? О чем мечтает? (См. бланк методики в Приложении 2.)

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Двадцать лет реформ глазами россиян (опыт многолетних социологических замеров): аналитический доклад. М.: Институт социологии РАН, 2011.
2. Кара-Мурза С.Г. Аномия в России: причины и проявления. М.: Научный эксперт, 2013.
3. Кривошеев В.В. Особенности аномии в современном российском обществе // Социологические исследования. 2004. № 3. С. 93—97.
4. Нилов В.М. Механизм влияния социальных изменений на здоровье населения в условиях социетальной трансформации // Северное измерение. Альманах. Петрозаводск: ПетрГУ, 2008. Вып. 2. С. 176—194.
5. Покровский Н.Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. М.: Университетская книга: Логос, 2008.
6. Туркиашвили Ш.А. Горозия В.Е. Понятие аномии и попытки его модификации // Человек: соотношение национального и общечеловеческого: сб. мат-лов международного симпозиума. СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2004. С. 249—258.
7. Узлов Н.Д. Социальная шизофрения — новая метафора объяснения социальных отклонений в период кризиса // Мат-лы Всероссийской научной конференции с международным участием «Бренное и вечное: идеология и мифология социальных кризисов». В. Новгород, 2009. С. 299—303.
8. Философский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1983.
9. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95—129.

Тема 5. Ситуации социальной энтропии

1. Понятие энтропии и неопределенности в науке
2. Энтропийная модель неопределенности
3. Ситуации социальной энтропии

В повседневной жизни встречается еще один тип ситуаций — ситуации, связанные с неопределенностью (энтропией). Само понятие «энтропия» (др. греч. *en* — в, *tropia* — поворот, превращение) было введено в 1865 г. Р. Клауэиусом в физику и понималось как мера вероятности пребывания системы в неупорядоченном состоянии (Большой словарь иностранных слов, 2009. С. 895). Затем данное понятие быстро проникло во многие научные дисциплины: в химию, биологию, теорию информации, философию, экономику, психологию и др.

Теорию энтропии в современной науке относят к одному из наиболее значительных вкладов в научное мышление, потому что она, с одной стороны, «ознаменовала реакцию на традиционную точку зрения, согласно которой все достойное внимания науки может быть открыто лишь путем рассечения объектов на микроскопические части» (И. Пригожин, И. Стенгерс, 1986. С. 48—49); с другой — позволяет посмотреть на различные, в том числе и психологические проблемы с точки зрения воссоздания целого из составных частей во многом благодаря стремлению любой системы, как считал И. Пригожин, к самоорганизации. Подобного рода неоднозначность при анализе понятия энтропии проходит, пожалуй, через все известные психологические теории.

В отечественной психологии проблема энтропии начала разрабатываться в рамках естественно-научного и информационного подходов (теория эмоций, инженерная психология); в зарубежной — в психоанализе, в когнитивном и экзистенциальном направлениях. Так, в теории эмоций П.В. Симоновым была выявлена зависимость типа и силы эмоции от степени неопределенности среды. Согласно данной теории отрицательные эмоции возникают как реакция на дефицит информации или снижение вероятности достижения цели, соответственно положительные — на достаточность информации и вероятность достижения цели (П.В. Симонов, 1964).

Разрабатывая тему физиологии активности, Н.А. Бернштейн писал о проблеме антиэнтропийного преодоления среды, проблеме поиска и планирования своих действий как вопросах оптимизации условий для роста и закономерного развития организма. Любой организм, по Н.А. Бернштейну, в своем развитии и действиях «стремится к максимуму негэнтропии (к упорядочиванию, организации), еще совместимому для него с жизнеустойчивостью» (Н.А. Бернштейн, 1990. С. 454). В целом биофизическая активность организма — это и есть борьба за негэнтропию (Там же).

В психологии труда показано, что по мере освоения человеком деятельности, накопления знаний о ней, приобретения опыта (т.е. расширения информации) происходит снижение уровня неопределенности. Начало профессиональной деятельности человека всегда связано с дефицитом информации, высокой неопределенностью и соответствующим напряжением в связи с этим (С.А. Дружилов, 2011).

В психоанализе для описания личностной динамики К. Юнг вводит принцип энтропии. Согласно этому любое одностороннее развитие личности порождает напряжение — в противовес равномерному, гармоничному личностному развитию. Абсолютно однородное распределение энергии опасно потому, что приводит к застою, с последующим распадом системы (например, стагнация личностных ресурсов может привести к регрессу и постепенному разрушению личности). Учитывая, что полный застой невозможен, как невозможна полная закрытость любой системы, речь идет об относительно закрытой или относительно открытой системе, одной из которых является личность человека. Чем выше степень изоляции подсистем психики личности, тем значительнее напряжение между ее полюсами и тем более вероятной становится энтропия (И. Якоби, 1996. С. 441). Как пишет И. Пригожин, для изолированных систем будущее всегда расположено в направлении возрастания энтропии (И. Пригожин, И. Стенгерс, 1986. С. 172). Энтропия является аттрактором (англ. *attract* — привлекать, притягивать) для изолированных систем (И. Пригожин, И. Стенгерс, 1986. С. 175). Максимальная энтропия означает смерть системы, за которой последует зарождение чего-то нового. Это может быть, например, новая идея, новое решение, новое открытие и т.п. Нулевая энтропия приводит к абсолютно-

му порядку, спокойствию, но может порождать стереотипы, способствует ригидности, косности, догматичности. По мнению К. Юнга, напряженные конфликты, которые уже преодолены человеком, могут оставлять, с одной стороны устойчивое ощущение покоя, с другой — безнадежный надлом. Однако именно эти конфликты необходимы для достижения самых ценных результатов (И. Якоби, 1996. С. 441). Энтропия становится, таким образом, «показателем эволюции» или, по меткому выражению А. Эддингтона, «стрелой времени» (необратимость времени).

В когнитивных теориях, в частности в теории когнитивного диссонанса (от англ. *cognitive* — «познавательный» и *dissonance* — «отсутствие гармонии») Л. Фестингера, говорится о том, что «любой человек стремится к сохранению достигнутой им внутренней гармонии» (Л. Фестингер, 1999. С. 15) между противоположными когнициями (верованиями, ценностями, эмоциями, установками и т.п.). Иначе возникает состояние психологического дискомфорта, которое мотивирует индивида к уменьшению диссонанса и достижению консонанса (соответствия). Более того, человеку свойственно активное избегание ситуаций и информации, приводящих к возрастанию диссонанса. Так как в жизни очень мало четко определенных ситуаций, чаще всего человеку приходится иметь дело с неопределенностью, он находится в состоянии постоянного приспособления к среде.

Представители экзистенциального направления философии и психологии (Ж. Сартр, Э. Фромм и др.) с беспокойством отмечали непредсказуемость и неопределенность мира, разрушающего традиционные системы убеждений, что вызывает у человека чувство неуверенности, тревожности, опасности, глобальной неопределенности. С одной стороны, с ростом неопределенности увеличиваются возможности выбора, появляется чувство свободы, но с другой — человек оказывается не готов к такому количеству свободы, возникает внутренний конфликт между стремлением к свободе и желанием убежать от нее.

В конце 1940-х годов психологов стали волновать проблемы преодоления неопределенности. Так появляется концепция «толерантности к неопределенности» (Э. Френкель-Брунсвик, 1948), которая

пробудила к жизни целый поток исследований самого разного свойства и направленности. Понятие неопределенности стало воплощением самой неопределенности и охватило разные смыслы, такие как: неясность, множественность значений, неполнота, фрагментарность, вероятность, неструктурированность, недостаток информации, противоречия и несовместимость, непонятность, свобода, хаос, фрустрация, непредсказуемость, непоследовательность и т.д. Сегодня под толерантностью к неопределенности понимают явление, сопряженное как с когнитивно-стилевыми, так и с личностными свойствами, проявляющимися в поведении человека (М.Н. Юртаева, 2011). Предполагается, что толерантность к неопределенности включает такие противоречивые интегративные характеристики как: непредубежденность; непринятие неопределенности и риска; угроза Я; полезависимость (М.Н. Юртаева, 2011). Противоречивые мнения относительно реакции человека на неопределенность высказываются многими исследователями. Например, А. Маслоу одновременно утверждал, что:

1) всех психически здоровых людей неизбежно влечет к непонятному, неизведанному, к хаосу;
2) люди стремятся к тому, чтобы жить в безопасном, стабильном, организованном, предсказуемом мире, в мире, где исключены беспорядок и хаос (А. Маслоу, 2013).

Возможно, человеку действительно свойственны обе тенденции одновременно.

Как видим, в психологии до сих пор наблюдается некоторая терминологическая путаница, связанная с употреблением понятий энтропии и неопределенности; определением сущности и того и другого; обозначением их характеристик. По меткому замечанию В.П. Зинченко, «с неопределенностью так и не смогла справиться ни одна наука» (В.П. Зинченко. 2007. С. 7).

Основываясь на словарном определении, вслед за J.B. Hirsh, R.B. Mar, J.B. Peterson энтропию будем считать более узким термином, который понимается как ***мера, количество*** беспорядка и неопределенности в той или иной системе (J.B. Hirsh, R.B. Mar, J.B. Peterson, 2012).

Возрастание беспорядка и хаоса в любой системе, ее дезорганизация подчеркивается и А.И. Пономаревым: «В результате возрастания хаоса происходит потеря энергии и наступает распад любой системы» (А.И. Пономарев, 1989. С. 227). В психологическом смысле энтропия отражает внутренние психологические процессы и характеризует уровень, меру беспорядка в отличие от понятия неопределенности, которое переживается как общее несоответствие между человеком и внешним миром, между человеком и его жизнью.

По мнению многих исследователей, неопределенность представляет серьезный адаптивный вызов для любого организма, поэтому люди мотивированы на удержание ее на приемлемом уровне (J.B. Hirsh, R.B. Mar, J.B. Peterson, 2012). Следовательно, когда речь идет об ***уровне, мере, количестве*** неопределенности — речь идет об энтропии. Понятие «энтропийный» является количественной и качественной характеристикой неопределенности системы. Самоорганизующиеся системы участвуют в постоянном диалоге с окружающей средой и должны адаптироваться к меняющимся обстоятельствам для сохранения внутренней энтропии на допустимом уровне (ясность, четкость, порядок), иначе возникает тревога. На основании этого J.B. Hirsh, R.B. Mar, J.B. Peterson предлагают ***энтропийную модель неопределенности***, в которой выделяют четыре компонента:

1) мотивация на удержание энтропии на допустимом уровне;
2) конфликт между разными картинами восприятия людьми окружающего мира и их поведением;
3) принятие четких целей и убеждений как способ сдержать энтропию и сократить распространение конкурирующих идей;
4) неопределенность переживается субъективно как тревога, связана с деятельностью головного мозга и повышенным высвобождением норадреналина (J.B. Hirsh, R.B. Mar, J.B. Peterson, 2012).

Данная модель является обобщающей и учитывает фундаментальные биологические особенности человека в рамках теории информации и самоорганизующихся систем, помогает понять ключевые психологические процессы в физиологическом, концептуальном и эволюционном контекстах.

В середине XX в. в науку входит понятие ***социальной энтропии*** (К. Бейли, М. Форсе, К. Шеннон и др.), которое в самом широком смысле означает нестабильность, неравновесность, вызванные в процессе развития социальных систем, беспрестанным колебанием между организацией и дезорганизацией, тенденцией к смерти и тенденцией к выживанию (В.В. Василькова, 1999. С. 126).

Понятие социальной энтропии является предельно абстрактным, что позволяет ученым из любых областей знания выстраивать как довольно общие теоретические модели социальной динамики и эволюции социальных систем, так и частные, касающиеся процессов динамики и развития той или иной социальной системы, в чем мы убедимся при дальнейшем анализе.

Идея негативного воздействия на личность любого отклонения социальной системы от нормы была высказана еще И. Павловым. Так, изучая основы культуры животных и человека, русский физиолог углубляется в проблему свободы и приходит к выводу: жизнь состоит из двух половин — раздражения и торможения, свободы и дисциплины. Отказаться от одной из них — значит «обрекать себя на жизненный позор» (И. Павлов, 2001. С. 141). И таким бесчестьем для России И. Павлов считал революционные события, которые освобождают людей от всех тормозов, сопровождаются «безузданностью, безудержностью», сломом обычаев, традиций, культуры — все превращается в хаос. «Старого уже не существует, нового еще нет; торможение упразднено, остается одно возбуждение», — пишет И. Павлов (И. Павлов, 2001. С. 142). Выходом из подобного неопределенного состояния, началом «высшей человеческой культуры и высшего человеческого счастья» может стать лишь слияние свободы и дисциплины в единое целое (И. Павлов, 2001. С. 144).

Не обозначая описываемые социальные явления понятием социальной энтропии, И. Павлов, по сути, приходит к выводу, что предельная дезорганизация системы приводит к гибели старого и зарождению нового, требующего своего упорядочивания. Но здесь не все так однозначно. Например, однородность, но неупорядоченность как состояние дезорганизации в тепловом хаосе в физике (одно из самых примитивных состояний системы) может являться аналогом социального равенства (все равны, однородны, но нет иерархии).

Так как любая система стремится быть упорядоченной, она упорядочивается, с течением времени достигая своего максимума; затем происходит закрытие системы, прекращается обмен энергией с внешней средой, что неизбежно приводит к ее гибели. Таким образом устроены все закрытые, предельно иерархизированные социальные системы. Так в результате революции рухнул царский режим в России, что привело к беспорядкам и хаосу. Далее следовало стремление новой, родившейся социальной системы к упорядочиванию; возникает жесткая иерархия и застой, система закрывается от внешних влияний, так как новое для ригидных систем всегда выглядит пугающе. Именно этим можно объяснить возникновение «железного занавеса». Подобного рода закрытые системы рано или поздно прекращают свое существование. Историческим примером гибели закрытой системы является развал Советского Союза.

Однако согласно идее самоорганизации И. Пригожина уже сегодня мы можем наблюдать стремление приведенной в пример распавшейся социальной системы к ее упорядочиванию, объединению разрозненных структур. Например, на наших глазах возникает союзное государство России, Белоруссии, Казахстана, и тенденция к объединению распавшихся республик Советского Союза сохраняется.

Таким образом, теория социальной энтропии предлагает своеобразную модель социальных переходов от хаоса к порядку и, наоборот, от порядка к хаосу. Она может объяснить многие процессы, происходящие в общественной жизни людей, и обладает несомненными прогностическими свойствами.

Прогностичность теории социальной энтропии подтверждается работами K. Bailey. Состояние энтропии в любой социальной системе, по мнению K. Bailey, определяют ее структурные компоненты:

1) численность населения;
2) количество информации, получаемой людьми;
3) их уровень жизни;
4) организация (иерархия и т.п.);
5) открытость или закрытость новым технологиям;
6) пространства и территории (K. Bailey, 2006. С. 299).

Так, если все компоненты той или иной социальной системы стремятся к нулю (например, снижается численность населения, люди получают недостаточное количество информации об истинном положении вещей, резко снижается их уровень жизни и т.д.), это будет означать максимальную энтропию, а значит, такая система не может являться жизнеспособной и рано или поздно распадается.

В более узком, чисто психологическом плане системная неопределенность общества на социально-экономическом, духовно-нравственном, социально-психологическом уровнях обусловливает диссонансное состояние личности (прежде всего в структуре ее направленности: формах, качестве, видах, в мотивационно-ценностной системе, в качестве самореализации и т.п.) (Н.П. Фетискин, О.А. Филатов, 2009; Е.М. Бабосов, 2011). Человек живет и действует в мире постоянных переходов социальной системы от хаоса к порядку и от порядка к хаосу, поэтому можно говорить о том, что социальная энтропия, пронизывает нашу повседневную жизнь и влияет на актуализацию когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей личности. Более того, человек обречен на постоянное преодоление внутренней энтропии (самоорганизация системы). Если человек не справляется с ней, самое безобидное, что может произойти, — это развитие чувства беспомощности, снижение мотивации к труду, повышение потенциала девиантного поведения, переживание психологического дискомфорта, повышение уровня тревожности и т.п. Предельными последствиями невозможности преодоления человеком энтропии являются различные психологические отклонения.

В еще более узком психологическом смысле особый интерес в рамках теории социальной энтропии представляет проблема понимания людьми друг друга. Попытка описания системного взаимодействия когнитивно-семантических структур и их энтропии в разных типах организации системы речи была сделана С.В. Гусаренко. Автор предполагает, что когнитивные микросистемы сопровождают и обеспечивают процессы понимания и интерпретации речи (С.В. Гусаренко, 2009). Данное положение в некоторой степени согласуется со вторым компонентом энтропийной модели неопределенности J.B. Hirsh, R.B. Mar, J.B. Peterson, рассмотренной выше. Конфликт между разными картинами восприятия окружающего мира способ-

ствует непониманию людьми друг друга. И. Ялому удалось выделить искажающие призмы, которые блокируют понимание другого.

1. Барьер между образом и языком. Мы мыслим образами, но для общения с другими трансформируем образы в мысли, а мысли в слова. Этот путь от образа к мысли и языку очень коварен, поскольку происходят потери: «...богатая, сочная ткань образа, его необыкновенная пластичность и текучесть, его личные ностальгические эмоциональные оттенки — все утрачивается при переходе от образа к языку», — пишет И. Ялом, подчеркивая тем самым неопределенность образов и мыслей (И. Ялом, 1997. С. 91).
2. Вторым барьером непонимания людьми друг друга является неопределенность в восприятии другого в силу бесконечного многообразия его личности, в противном случае определенность способствует стереотипизации.
3. Проекция своего мира на мир другого, дабы избежать тревожащей нас неопределенности. Нам свойственно искажать других, навязывая им наши собственные излюбленные идеи и схемы. Ссылаясь на Пруста, И. Ялом пишет: «Мы заполняем физические очертания существа, которое видим, всеми идеями, которые мы уже выстроили о нем, и в окончательном образе его, который мы создаем в своем уме, эти идеи, конечно, занимают главное место. В конце концов они так плотно прилегают к очертаниям его щек, так точно следуют за изгибом его носа, так гармонично сочетаются со звуком его голоса, что все это кажется не более чем прозрачной оболочкой, так что каждый раз, когда мы видим лицо или слышим голос, мы узнаем в нем не что иное, как наши собственные идеи» (И. Ялом, 1997. С. 92).

Как видим, с одной стороны, конфликт между разными картинами восприятия окружающего мира сохраняет неопределенность и способствует непониманию людьми друг друга; с другой — стремление снизить энтропию, приобрести ясность порождает стереотипы.

Поэтому, видя в неопределенности исключительно только врага, «мы обрекаем себя на бесконечную войну против своего же блага, спокойствия и целостности», как пишет Е.Л. Малков (Е.Л. Малков, 2006. С. 74). Продолжает данную идею А.Л. Галин: «Без неопреде-

ленности невозможно всякое развитие и творчество. У того, кто развивается, состояния неопределенности и определенности должны чередоваться; меняя стороны жизни в одном, человек оставляет их постоянными в другом и — наоборот. Неопределенность активизирует работу психических механизмов человека и является неотъемлемой составляющей творчества» (А.Л. Галин, 2006. С. 90).

И последнее. Только в психологии могла появиться идея субъективной неопределенности жизненных ситуаций (Т.П. Бутенко, 2009). Среди факторов субъективной неопределенности жизненных ситуаций Т.П. Бутенко выделяет следующие:

1) внешние обстоятельства, воспринимаемые как не зависящие или мало зависящие от самого человека и от других людей;
2) обстоятельства, непосредственно связанные с действиями других людей, которые помогают или же мешают человеку в реализации его жизненных планов;
3) внутренние субъективные факторы (оценка ситуации) (Т.П. Бутенко, 2009).

При этом в общей стратегии поведения человека в неопределенной ситуации подчеркиваются противоположные мотивационные тенденции: с одной стороны, стремление личности к утверждению своих ценностей и принципов, к проявлению своих интересов, способностей; с другой — уход от всего этого, так как оно представляется опасным и рискованным (Там же).

Таким образом, в самом понятии энтропии самыми разными авторами на протяжении всей истории становления и развития данного понятия постоянно подчеркивается его неопределенность. Энтропия среды, окружающая человека, мало зависит от него самого и существует как данность, и внутри социальной энтропии человек вынужден постоянно преодолевать еще и свою «личную» энтропию (структурировать информацию, делать выбор, принимать решения и т.п.). Неопределенность сопровождает всю человеческую жизнь, наполняет пространство как извне, так и изнутри, становится фоновой ситуацией повседневной жизни наших современников, в поле которой происходит оттачивание преодолевающих форм поведения, формируется жизнестойкость, разворачивается сама жизнь, творится жизненная история конкретного человека.

Резюме

1. Энтропия понимается как мера, количество беспорядка и неопределенности в системе (системе общества, социальных организаций, системе личности). В результате возрастания хаоса и доведения его до максимума происходит потеря энергии, наступает распад системы, после чего она выходит на новый уровень своего развития. И наоборот, уравновешивание, упорядочивание, доведенное до максимальных значений, так же приводит к потере энергии, к стагнации, регрессу и разрушению. Развитие любой системы протекает при постоянной смене данных энтропийных процессов. Неопределенность понимается как общее несоответствие между человеком и внешним миром, между человеком и его жизнью. Толерантность к неопределенности — это комплексный феномен, представленный взаимосвязями когнитивно-стилевых и личностных характеристик, проявляющихся в поведении человека. Включает такие интегративные характеристики как: непредубежденность; принятие неопределенности и риска; чувство безопасности.
2. Энтропийная модель неопределенности включает четыре компонента: 1) мотивация на удержание энтропии на допустимом уровне; 2) конфликт между разными картинами восприятия людьми окружающего мира и их поведением; 3) принятие четких целей и убеждений как способ сдержать энтропию и сократить распространение конкурирующих идей; 4) неопределенность переживается субъективно как тревога, связана с деятельностью головного мозга и повышенным высвобождением норадреналина. Данная модель предложена J.B. Hirsh, R.B. Mar, J.B. Peterson (2012), является обобщающей и учитывает фундаментальные биологические особенности человека в рамках теории информации и самоорганизующихся систем, помогает понять ключевые психологические процессы в физиологическом, концептуальном и эволюционном контекстах.
3. Ситуация социальной энтропии — это трудная ситуация повседневной жизни, связанная с системной неопределенностью общества на социально-экономическом, духовно-нравственном, социально-психологическом уровнях, которая обуславливает диссонансное состояние личности в структуре ее направленности; в мотивационно-ценностной, эмоциональной и когнитивной системах; в качестве ее самореализации.

Психологический практикум

1. Краткий тест оценки субъективно-эмоционального отношения к миру: «Мир, в котором я живу» (И.А. Буровихина, 2013. С. 310)

Инструкция: Ниже приведены 12 пар противоположных по смыслу характеристик, описывающих Мир, в котором вы живете. Внимательно

прочтите каждую пару характеристик и выберите ту из них, которая более точно соответствует вашему переживанию мира. Отметьте выбранную вами характеристику, подчеркнув ее. Таким образом, в каждой строке будет подчеркнута одна из характеристик. Если вы затрудняетесь выбрать одну из двух характеристик из какой-либо пары, проставьте галочку в среднем столбце «Не знаю».

Мир, в котором я живу...

	Не знаю	
Постоянный		Меняющийся
Сложный		Простой
Понятный		Непостижимый
Зависит от обстоятельств		Зависит от моей воли
Нравственный		Безнравственный
Открыт для всех		Открыт для избранных
Я творю мир		Мир творит меня
Реальный		Фантастический
Пугающий		Радующий
Скучный		Интересный
Духовный		Бездуховный
Обычный		Тайный

Примечание: Проводится беседа с уточняющими вопросами.

2. Мир, в котором я живу... Какой он? (в модификации автора)

Инструкция: Отметьте, насколько выражены те или иные характеристики мира, в котором вы живете. Оцените каждую из характеристик от 2-х до 12 баллов. Зачеркните или обведите этот балл прямо на бланке.

1	Неприятный	2 4 6 8 10 12	Приятный
2	Глупый	2 4 6 8 10 12	Мудрый
3	Простой	2 4 6 8 10 12	Полный загадок и тайн
4	Зависит от обстоятельств	2 4 6 8 10 12	Зависит от моей воли
5	Безнравственный	2 4 6 8 10 12	Нравственный

Окончание таблицы

6	Закрытый	2 4 6 8 10 12	Дарящий опыт
7	Мир творит меня	2 4 6 8 10 12	Я творю мир
8	Пассивный	2 4 6 8 10 12	Активный
9	Опасный	2 4 6 8 10 12	Безопасный
10	Грустный	2 4 6 8 10 12	Радостный
11	Пустой, бессмысленный	2 4 6 8 10 12	Наполненный смыслами
12	Примитивный	2 4 6 8 10 12	Увлекательный

Подсчитывается количество баллов по выделенным компонентам образа мира, в котором человек живет:

1) эмоциональный: 1, 5, 9, 10;
2) когнитивный: 2, 3, 11, 12;
3) волевой: 4, 6, 7, 8.

3. Проективная методика «Моя вселенная» (Е.В. Самаль, 2013)

Инструкция: Представьте себя в виде Вселенной, в центре которой находится то, что составляет сущность Вашего Я, а вокруг располагаются планеты (звезды) — то, что является для вас самым дорогим и ценным в жизни. Закройте глаза и постарайтесь увидеть планеты своей Вселенной. (Визуализация образа Вселенной — 1 мин.) Откройте глаза и нарисуйте (используйте цветные карандаши, ручки или фломастеры) Вашу Вселенную в виде планет с различной удаленностью от центра в зависимости от их ценности для Вас. Планеты могут быть изображены в виде символических кругов, звезд или конкретных предметов, людей и обязательно описаны словесно.

Обработка результатов

1. Подсчитайте количество планет в Вашей Вселенной.
2. Проанализируйте разнообразие планет с позиции классификации жизненных ценностей С.Л. Рубинштейна. Для этого подсчитайте количество планет, характеризующих:
   - отношение к друзьям и близким;
   - состояние души и разума (мысли, настроения, чувства, мироощущение и т.д.);

- отношение к интересам и делам настоящего времени;
- отношение к интересам и делам будущего (Е.В. Самаль, 2013).

4. Материал для обсуждения: «Щит Персея и круг Хомы: психоисторический этюд» (См.: В.Е. Клочко, 2005)

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Большой иллюстрированный словарь иностранных слов. М.: Восток-Запад, 2009.
2. Бабосов Е.М. Антиэнтропийная направленность человеческого бытия и социальная энтропия // Социология. 2011. № 1. С. 11—19.
3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990.
4. Бутенко Т.П. Субъективная неопределенность жизненных ситуаций: когнитивно-эмоциональные оценки и стратегии поведения: дис. ... канд. психол. наук. М., 2009.
5. Буровихина И.А. Социальная ситуация развития как условие формирования образа мира современного подростка: дис. ... канд. психол. наук. М., 2013.
6. Василькова В.В. Порядок и хаос в развитии социальных систем. СПб.: Лань, 1999.
7. Галин А.Л. Состояния неопределенности и вдохновения в творческом поведении человека // Человек в условиях неопределенности: сб. мат-лов всероссийской конференции. Новосибирск: НГУ, 2006. С. 77—82.
8. Гусаренко С.В. Системное взаимодействие и энтропия когнитивно-семантических структур дискурса: дис. ... д-ра филол. наук. Ставрополь, 2009.
9. Дружилов С.А. Психология профессионализма. Инженерно-психологический подход. Харьков: Гуманитарный центр, 2011.
10. Зинченко В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? // Вопросы психологии. 2007. № 6. С. 3—20.
11. Клочко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ). Томск: Томский государственный университет, 2005.
12. Малков Е.Л. Неопределенность как фундамент гармоничного существования // Человек в условиях неопределенности: сб. мат-лов всероссийской конференции. Новосибирск: НГУ, 2006. С. 65—74.
13. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2013.

14. Павлов И.П. Рефлекс свободы. Питер, 2001.
15. Пономарев А.И. Концепция ноосферы В.И. Вернадского и проблемы экономической теории // Вопросы истории народного хозяйства и экономической мысли. М.: Экономика, 1989. Вып. 1.
16. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой. М.: Прогресс, 1986.
17. Самаль Е.В. Развивающая психолого-педагогическая программа «Путь к себе: актуализация и развитие личностного потенциала». Программа представлена на V Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ «Новые технологии для новой школы». М.: МГППУ, 2013.
18. Сафронова Е.В. Энтропия сенсомоторной активности как предиктор личностно-темпераментальных свойств и склонности к агрессии: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Уфа, 2004.
19. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981.
20. Фетискин Н.П., Филатов О.А. Стратегии поведения в ситуации социальной неопределенности // Вестник интегративной психологии. Ярославль, 2009. Вып. 7. С. 183—184.
21. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Ювента, 1999.
22. Юнг К.Г. Дух и жизнь. М.: Практика, 1996.
23. Юртаева М.Н. Когнитивно-стилевые и личностные характеристики толерантности к неопределенности: дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2011.
24. Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические этюды. М.: Класс, 1997.
25. Bailey K. Living systems theory and social entropy theory // Systems Research and Behavioral Science. 2006. Vol. 22. P. 291—300.
26. Hirsh J.B., Mar R.B., Peterson J.B. Psychological Entropy: A Framework for Understanding Uncertainty-Related Anxiety // Journal: Psychological Review. 2012. Vol. 119. No 2. P. 304—320.

Тема 6. Повседневные стрессы

1. Понятие стресса в психологии. Стрессы повседневной жизни
2. Анализ стресс-факторов повседневной жизни

Стресс (от англ. *stress* — давление, нажим, напряжение) — это повседневное явление (A. Caspi, N. Bolger, J. Eckenrode), которое в по-

следнее время все чаще заявляет о себе и вызывает массу дискуссий в науке. В Большом энциклопедическом словаре стресс имеет несколько значений:

1) в технике — внешняя сила, приложенная к объекту и вызывающая его деформацию;
2) в психологии, физиологии и медицине — состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях (как в повседневной жизни, так и в специфических обстоятельствах) (БЭС, 1998. С. 1292).

В психофизиологии сначала стресс рассматривался как реакция физиологического возбуждения, вызванная событиями, причиняющими некоторое беспокойство (Г. Селье). Затем многие зарубежные ученые вслед за Г. Селье стали определять стресс как некое стимульное событие, предъявляющее определенные требования к человеку и мобилизующее его (A. Caspi, N. Bolger, J. Eckenrode, 1987).

Наконец, в психологической науке появляется концепция Р. Лазаруса, который разработал шкалу для измерения стресса в повседневной жизни. Эта шкала содержит перечень 117 мелких повседневных проблем (потеря каких-либо нужных вещей, переход на другую работу, опоздания, ссоры, и т.п.). Классик зарубежной психологии подчеркивал значение «повседневных стрессов», вносящих немалый вклад в дезадаптацию личности. В его совместных с Фолкманом исследованиях было обнаружено, что показатель по шкале мелких проблем коррелирует с психическим здоровьем человека больше, чем показатель по шкале крупных жизненных событий (по М.В. Топчий, Т.М. Чурилова, 2009). Действительно, повседневный стресс складывается из действия множества стрессоров малой силы — обычных неприятностей в трудовой, учебной, бытовой и семейной жизни. Выраженное «сгущение» стрессоров повседневной жизни образует так называемый «стресс-планктон», как писал Б.Г. Ананьев, последствия которого люди часто недооценивают (по Л.В. Куликов, 2004).

A. Caspi, N. Bolger, J. Eckenrode под повседневными стрессами понимают такие ежедневные стрессовые события, которые связаны с экологическими факторами, семейными отношениями, условиями работы, наличным опытом преодоления острых стрессов, и оказыва-

ют влияние на психологическое благополучие, а также опосредуют негативное воздействие на человека более глубокого и острого стресса (A. Caspi, N. Bolger, J. Eckenrode, 1987)

В научной литературе появляется все большее количество исследований, выявляющих взаимосвязь стрессов повседневности со здоровьем. Так, E.S. Costanzo, R.S. Stawski, C.D. Ryff, C.L. Coe, D.M. Almeida показали, что онкологические заболевания могут являться последствиями стрессов повседневной жизни (E.S. Costanzo, R.S. Stawski, C.D. Ryff, C.L. Coe, D.M. Almeida, 2012). Были исследованы аффективные, соматические, физиологические реакции на повседневные стрессы и показано, что люди, пережившие онкологическое заболевание, испытывают меньше положительных эмоций, у них диагностируется более низкий уровень кортизола. При этом межличностные споры и разногласия, являющиеся одним из видов стресса повседневности, оцениваются заболевшими как более напряженные, у них фиксируются более скрытые и болезненные реакции на разногласия. Одновременно с этим люди, пережившие онкологию, показывают более гибкие стили реагирования на повседневные стрессы (E.S. Costanzo, R.S. Stawski, C.D. Ryff, C.L. Coe, D.M. Almeida, 2012).

В работе N. Bolger, A. DeLongis, R. Kessler, E. Schilling рассматривается влияние повседневных стрессовых факторов на психическое здоровье (N = 166) супружеских пар. Оказалось, что межличностные конфликты были отмечены испытуемыми как самые печальные стрессогенные события. Ко всем другим стресс-факторам испытуемые адаптировались уже через несколько дней (N. Bolger, A. DeLongis, R. Kessler, E. Schilling, 1989).

В лонгитюдном исследовании S.T. Charles, J.R. Piazza, J. Mogle, M.J. Sliwinski, D.M. Almeida (1995—1996) принимали участие испытуемые (N = 711) в возрасте от 25 до 74 лет, которые заполняли анкеты оценки своего физического и психического благополучия, опыта повседневной жизни, вызывающего стрессы, и аффективных (эмоциональных) реакций на эти стрессы. Через десять лет было проведено исследование их психического здоровья (страдали ли они от распространенных психических расстройств, таких как депрессия, генерализованная тревога) и показано, что повседневный опыт переживания негативных эмоций может оказать влияние на психическое

здоровье в долгосрочной перспективе, а также на эмоциональное благополучие личности (S.T. Charles, J.R. Piazza, J. Mogle, M.J. Sliwinski, D.M. Almeida, 2013).

Как видим, в научном мире все большее распространение получает представление о том, что масса мелких стрессов вреднее для здоровья, чем редкие, но сильные встряски. Этого же мнения придерживаются и отечественные специалисты. Так, по данным Т.Б. Дмитриевой и В.С. Положего (2004) соотношение хронического стресса и острого стресса в развитии нервно-психических расстройств составляет 85:14,5% (Т.Б. Дмитриева, В.С. Положий, 2002). Многие психические состояния (депрессии, фрустрация, переутомление, монотония и др.) возникают на фоне затяжных стрессов повседневной жизни. Такие состояния далеко не всегда являются осознанными и не обнаруживают себя при выявлении истинных причин, например: конфликтного межличностного взаимодействия, душевных и телесных расстройств, ошибок в деятельности и др. Даже положительные жизненные события не оказывают смягчающего влияния на стресс, он носит характер кумулятивного.

В научной литературе выделяют стресс-факторы (некие раздражители, вызывающие стрессы повседневной жизни). Так, исследования Г.Г. Аракелова, В.В. Аршиновой, Г.Е. Ждановой позволили проанализировать стресс-факторы, выделяемые студенческой молодежью. К ним студенты отнесли шесть внеучебных и один учебный стресс-фактор. Наиболее устойчивым, самым распространенным, обладающим большей значимостью, вызывающий высокое напряжение среди других стресс-факторов оказался фактор «Я-концепция» (фактор, связанный с развитием идентификации личности). Учебный фактор также устойчив, распространен, конструктивен, обладает положительным эмоциональным фоном, но менее стрессогенен для студенческой молодежи. В то же время наиболее значимым, обладающим широким позитивным диапазоном для студентов является стресс-фактор «труд и накопление», однако данный фактор становится неустойчивым (неуправляемым), возможно, в силу непостоянной занятости учащейся молодежи в трудовой сфере. В целом внеучебные стресс-факторы оказались более значимыми для современного студенчества, чем учебные (Г.Г. Аракелова, В.В. Аршинова, Г.Е. Жданова, 2007).

Важными рабочими факторами стресса являются: работа в состоянии дефицита времени, недостаточное вовлечение работника в управление трудовым процессом, отсутствие перспектив карьерного роста, отсутствие возможности совершенствования и улучшения трудового процесса, противоречивость производственных задач и рабочих ролей, уровень должностной позиции, статус, трудовая мотивация, эмоциональный комфорт, стаж работы и т.п. (С.А. Калинина, 2007).

В научной литературе выделяют и семейные стресс-факторы, среди них — «горизонтального» и «вертикального» направлений. *Вертикальные* стресс-факторы как бы переходят вниз по поколениям, т.е. связаны с межпоколенческими взаимоотношениями; *горизонтальные* сотканы из текущих стрессов семьи, попыток справиться с неизбежными изменениями и задачами конкретной стадии жизненного цикла семьи. Стрессоры по вертикальной оси часто могут создавать дополнительные проблемы, поэтому даже небольшой повседневный горизонтальный стресс может оказать серьезное влияние на всю систему семейных отношений. Например, если у молодой матери существует много нерешенных проблем со своими родителями (вертикальные стрессы), для нее наступает особенно тяжелое время, когда она встречается с обычными трудностями воспитания своих собственных детей (горизонтальные стрессы) (Е.Д. Соколова, Ф.Б. Березин, Т.В. Барлас, 1996).

Е.А. Юматов, Е.И. Певцова, Л.А. Мезенцева обобщив стресс-факторы, выделили следующие группы:

1) возросший темп жизни, недостаточная физическая активность, монотонность работы, большие скопления людей и др.;
2) низкий уровень культуры взаимоотношений, конфликты с окружающими;
3) внутренние конфликты, неудовлетворенность собственной жизнью;
4) бесчисленные контакты, переизбыток информации, дефицит времени;
5) неблагоприятные экологические элементы (шум, загрязнение атмосферы и т.п.) (Е.А. Юматов, Е.И. Певцова, Л.А. Мезенцева, 1988).

Особым стресс-фактором является современная городская среда (плотность населения, напряженное дорожное движение, шум и другие экологические неблагополучия). Фактор перенаселенности, по данным психологов, является ведущим, более сильным, чем другие социальные стрессоры. Он усугубляет патогенное воздействие различных социальных стрессоров на психику человека (Л.В. Куликов, 2004).

Обобщающий анализ стресс-факторов повседневной жизни был сделан Л.Н. Юрьевой. К ним автор относит следующие.

1. ***Историческую ситуацию развития общества*** в целом (обозначим это как экзогенный фактор). В представлении Л.Н. Юрьевой, историческая ситуация — это такое состояние социальной системы, временные границы которой определены изменением социальных параметров, имеющих психологическую значимость для членов общества с точки зрения их самореализации. Статические характеристики исторической ситуации (социально-экономические, политические, культурные) рассматриваются автором как условия существования человека в обществе с точки зрения их значимости для его жизнедеятельности (Л.Н. Юрьева, 2002). «Динамические характеристики исторической ситуации оцениваются с точки зрения их психологического эффекта» (Л.Н. Юрьева, 2002. С. 8). В этом же смысле В. Франклом использовался термин «дух времени», понимаемый им как состояние общественного психического здоровья в результате влияния социальных условий конкретного исторического периода. В зависимости от исторической социальной ситуации, от культурной среды общество либо способствует, либо препятствует здоровому развитию человека, что в конечном счете отражается на уровне общественного психического здоровья. Постоянный хронический стресс повседневной жизни наших современников на фоне радикальных, крупномасштабных перемен в России и странах постсоветского пространства в последние два десятилетия не могли не оказать влияния на состояние психического здоровья наших современников и на их историческое своеобразие.
2. ***Историческое своеобразие личности*** (в нашем понимании — это эндогенный фактор) — это комплекс психологических свойств,

характерный для личности определенной исторической эпохи. Сформировавшийся под влиянием конкретно-исторических условий социализации, он характеризует личность как историческую индивидуальность или исторический тип. Степень влияния исторических событий на развитие личности определяется ее *исторической чувствительностью*. «Культура, среда переделывают человека, не только давая ему определенные знания. Они трансформируют саму структуру его психологических процессов, вырабатывая в нем определенные приемы пользования своими собственными возможностями» (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, 1993. С. 157), что и названо исторической чувствительностью. Историческая чувствительность личности, по мнению Л.Н. Юрьевой, — это специфическая чувствительность личности к изменениям определенных характеристик исторической ситуации (Л.Н. Юрьева, 2002. С. 8).

Безусловно, экзогенные и эндогенные стресс-факторы определяют своеобразие протекания стресса у того или иного человека, но многое зависит и от него самого. При анализе понятия «спираль стресса» исследователи пришли к заключению, что эффект значительного увеличения количества жизненных затруднений наблюдается у лиц, подверженных деструктивному влиянию хронического стресса (Б.Б. Величковский, 2007). И если экзогенные стрессоры во многом являются следствием внешних обстоятельств и имеют все же ограниченное значение в разворачивании «спирали стресса», то эндогенные играют огромную роль в качестве протекания и кумуляции стресса (Б.Б. Величковский, 2007).

Кроме негативных событий повседневности в жизни любого человека находят место и приятные переживания, связанные со счастливыми моментами жизни. По мнению Г. Селье, приятные переживания также создают нагрузку на нашу психику и выступают как стресс-факторы (Г. Селье, 1979). Так, Н.Г. Осухова рассматривает счастливые события как трудные жизненные ситуации, поскольку они также могут нарушить привычный ход жизни человека, способны вызвать стресс и даже привести к «полномасштабному кризису» (Н.Г. Осухова, 2005. С. 27). Подобного рода события повседневной жизни могут приносить смешанные эмоциональные переживания. Например, но-

вая деятельность может быть интересной, захватывающей и одновременно стрессогенной. Последствия позитивных жизненных стрессовых событий привлекают внимание многих исследователей. В работе S. Gross, N. Semmer, L. Meier, F. Tschan показано, что позитивные события, несмотря на их стрессогенность, приводят к важному положительному эффекту — снижению усталости, однако существует и побочный эффект положительных событий. Так, при накоплении хронических повседневных стрессов даже положительные события не мобилизуют ресурсы человека для их преодоления (S. Gross, N. Semmer, L. Meier, F. Tschan, 2011).

Стресс может оказывать не только мощное негативное воздействие на психологическое и физиологическое здоровье человека; он же является и мотивом для приобретения новых умений и навыков, раскрытия новых возможностей. Понятие эустресс (eustress), введенное Гансом Селье, обозначает стресс, оказывающий на человека положительный эффект. Наполненность повседневной жизни человека различного рода стрессами дает возможность осознания полноты и разнообразия своей жизни и создает условия для реализации своей человеческой сущности.

Резюме

1. Понятие стресса в психологии неоднозначно. По мнению М.В. Топчего и Т.М. Чуриловой, само слово «стресс» (stress), обозначающее в английском языке состояние давления, напряжения в технике, в жизни понимается как давление жизненных обстоятельств (М.В. Топчий, Т.М. Чурилова, 2009). Стресс понимается и как реакция физиологического возбуждения, вызванная событиями, причиняющими некоторое беспокойство (Г. Селье). Под повседневными стрессами в широком смысле понимают ежедневные стрессовые события, чаще всего связанные с экологическими факторами, семейными отношениями, условиями работы, наличным опытом преодоления острых стрессов, которые оказывают влияние на психологическое благополучие человека, а также опосредуют негативное воздействие на него более глубокого и острого стресса.
2. К стресс-факторам повседневной жизни можно отнести экзогенные и эндогенные стресс-факторы. Экзогенные стресс-факторы включают историческую ситуацию развития общества в целом; экологические

факторы (шум, загрязненность, скопления людей, переизбыток информации, и т.п.); социальные стресс-факторы (дискриминация, конфликты, перемена места жительства, смена работы и т.п.); факторы, связанные со здоровьем (болезнь, риск болезни). К эндогенным стресс-факторам можно отнести историческую чувствительность личности к изменениям определенных характеристик исторической ситуации; внутриличностные конфликты, личностную уязвимость, недостаточный опыт преодоления стрессов; недостаток личностных ресурсов.

Психологический практикум

1. Упражнение «Мои ресурсы»

Инструкция: Внутренние ресурсы человека представляют соединение таких структурных элементов, которые помогают справляться со стрессами повседневной жизни. К ним мы можем отнести ***физиологический компонент*** (энергопотенциал, психомоторика); ***когнитивный компонент*** (мышление, воображение и др.), ***эмоционально-волевой*** (чувства, интуиция, воля).

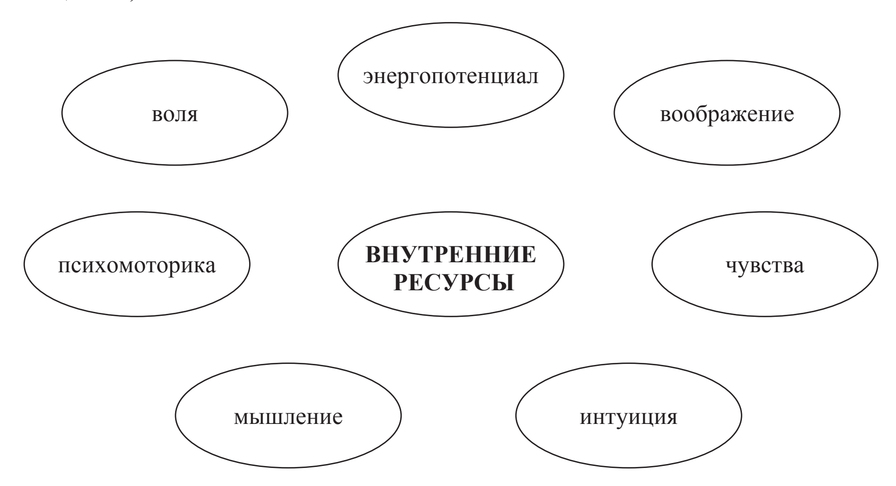


Рис. 2. Внутренние ресурсы человека

Рассмотрите рисунок. Попробуйте представить и охарактеризовать свои внутренние ресурсы, позволяющие Вам преодолевать повседневные стрессы. Какие ресурсы развиты у Вас в большей степени, какие в меньшей? Какие требуют коррекции? Что конкретно хотелось бы изменить? Помните, что первая мысль, которая приходит в голову является самой верной.

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Большой энциклопедический словарь. М.: Большая Российская энциклопедия, 1998.
2. Величковкий Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.
3. Выготский Л.С., Лурия А.Р. Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребенок. М.: Педагогика-Пресс, 1993.
4. Дмитриева Т.Б. Положий В.С. Психическое здоровье россиян // Человек. 2002. № 6. С. 21—31.
5. Калинина С.А. Роль психосоциальных факторов в формировании профессионального стресса у работников с различной степенью напряженности труда // Вестник Тверского государственного университета. 2007. № 22 (50). С. 44—49.
6. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004.
7. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М.: Академия, 2005.
8. Селье Г. Стресс без дистресса М.: Прогресс, 1979.
9. Топчий М.В. Чурилова Т.М. Стресс как объект научной рефлексии. Ставрополь: НОУ ВПО СКСИ, 2009.
10. Юматов Е.А., Певцова Е.И., Мезенцева Л.А. Физиологически адекватная экспериментальная модель агрессии и эмоционального стресса // Журнал высшей нервной деятельности. 1988. № 38. С. 350—354.
11. Юрьева Л.Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства. Киев: Сфера, 2002.
12. Bolger N., DeLongis A., Kessler R., Schilling E. Effects of Daily Stress on Negative Mood // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. No 5. P. 808—818.
13. Costanzo E.S., Stawski R.S., Ryff C.D, Coe C.L., Almeida D.M. Cancer Survivors’ Responses to Daily Stressors: Implications for Quality of Life // Health Psychology. 2012. Vol. 31 (3). P. 360—370.
14. Charles S.T., Piazza J.R., Mogle J., Sliwinski M.J., Almeida D.M. Wear and Tear of Daily Stressors on Mental Health // Psychological Science. 2013. Vol. 24. P. 733—741.
15. Caspi A., Bolger N., Eckenrode J. Linking Person and Context in the Daily Stress Process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. No 1. P. 184—195.

16. Gross S. The Effect of Positive Events at Work on After-Work Fatigue: They Matter Most in Face of Adversity // Journal of Applied Psychology. 2011. Vol. 93. P. 654—664.

Тема 7. Проблемные ситуации повседневной жизни

1. Понятие проблемной ситуации. Проблемные ситуации повседневности
2. Виды проблемных ситуаций. Процесс решения проблем
3. Типы поведения человека в проблемных ситуациях

«Почти все в жизни является проблемой» — именно так начинают свою книгу «Психология решения проблем» J.E. Davidson, R.J. Sternberg (2003). Даже когда мы едем на отдых, чтобы отдохнуть от повседневных проблем, мы быстро обнаруживаем, что отпуск приводит к другим проблемам, которые отличаются лишь по форме или качеству. Кроме того, мы часто замечаем, что решение одной проблемной ситуации, становится основой для следующей. Можно сказать, проблемы являются основой повседневной человеческой жизни, поэтому так важно понять их сущность.

В психологическом словаре понятие «проблемная (греч. *problema* — задача, задание) ситуация» (лат. *situatio* — положение) толкуется как:

1) соотношение обстоятельств и условий, в которых разворачивается деятельность человека или группы, содержащее противоречие и не имеющее однозначного решения;
2) психологическая модель условий порождения мышления на основе ситуативно возникающей познавательной потребности (Большой психологический словарь, 2006. С. 370).

М.И. Махмутов определяет проблемную ситуацию как интеллектуальное затруднение человека, возникающее в случае, когда он не знает, как объяснить возникшее явление, факт, процесс действительности, не может достичь цели известным ему способом, что побуждает его искать новый способ объяснения или способ действия

(М.И. Махмутов, 1977). Иными словами, проблемной ситуацией можно считать ситуацию, «ядром которой является противоречие как единство двух объективно неразрывных и немыслимых друг без друга противоположностей» (М.П. Желтов, 2009. С. 69). Проблемная ситуация составляет специфический тип взаимодействия субъекта и объекта, она характеризует определенное психологическое состояние субъекта, возникающее в процессе выполнения такого задания, которое требует открытия, усвоения новых знаний о предмете, способах, условиях решения задачи (Там же).

Несмотря на широту и многообразие исследований проблемных ситуаций, в психологии нет четкости в выделении их типов. Так, Н.Я. Мазлумянова предлагает выделять проблемные ситуации на основании классификации существующих в жизни каждого человека проблем: проблемные ситуации, связанные с целями, с заботами, с мечтами; проблемные ситуации, связанные с неразрешимостью; проблемные ситуации, связанные с переживаниями (Н.Я. Мазлумянова, 2000). В педагогике выделяют проблемные ситуации следующих типов: ситуации недостатка прежних знаний для объяснения нового факта, прежних умений для решения новой задачи; ситуации необходимости использования ранее усвоенных знаний и (или) умений, навыков в принципиально новых практических условиях; ситуации наличия противоречий между теоретически возможным путем решения задачи и практической неосуществимостью выбранного способа; ситуации наличия противоречий между практически достигнутым результатом выполнения учебного задания и отсутствием знаний для его теоретического обоснования (М.И. Махмутов, 1977). В практической психологии Д.Г. Трунов выделяет такие типы проблемных ситуаций: ситуации, связанные с окружением (проблемы, связанные с семьей, местом проживания человека, местом учебы, работы, отношениями со знакомыми, друзьями, и т.п.). Ситуации, связанные с жизнью в целом (смысл жизни, самореализация, финансово-бытовые проблемы, и т.п.). И ситуации, связанные с проблемами физиологического плана, в том числе нормальные психофизиологические состояния, сексуальные проблемы, болезни, зависимости и т.п. (Д.Г. Трунов, 2004).

J.E. Pretz, A.J. Naples, R.J. Sternberg выделяют два типа проблемных ситуаций:

1) определенные;
2) неопределенные.

Определенные проблемные ситуации — это те, в которых четко обозначены цели, пути решения на основе известной информации. *Неопределенные* проблемные ситуации характеризуются отсутствием четкого пути их решения. Например, проблема как найти спутника жизни — это неопределенная проблема (где искать, каким он должен быть, и т.п.). Лишь после того как будет проделана значительная работа по ее конкретизации, подобного рода проблемная ситуация может стать разрешимой (J.E. Pretz, A.J. Naples, R.J. Sternberg, 2003). Уточняя, вышеназванные проблемные ситуации, авторы приходят к выводу, что среди них можно выделить три вида проблем:

1) проблемы, которые уже существуют;
2) проблемы, которые обнаруживаются в процессе деятельности и отношений;
3) проблемы, которые намеренно создаются.

Существующую проблему нет необходимости искать (она четко обозначена и ждет своего решения) и решается напрямую известными способами. *Обнаруженная* проблема также существует, но в ней нет ясности. В этом случае она должна быть собрана воедино из «кусочков» проблем, которые существуют. Возникает необходимость ее осмысления и понимания для последующего решения. *Созданные* проблемы — это те, что не существуют реально, но намеренно создаются человеком и требуют оригинального, творческого решения для последующего создания творческих продуктов (J.E. Pretz, A.J. Naples, R.J. Sternberg, 2003). В качестве примера авторы приводят намеренное создание проблем творческими людьми, которым свойственно стремление вырваться из круга типичных шаблонов и схем.

Что касается создания проблемных ситуаций, с одной стороны, такие намерения можно объяснить стремлением человека к привлечению к себе внимания (провокации, конфликты, жалобы на жизнь и т.п.); с другой — проблемные ситуации являются мощнейшим мотиватором, мобилизуют, заряжают энергией, пробуждают естественную любознательность.

М.П. Желтов на основании графического представления проблемной ситуации определяет разнообразные ее виды (М.П. Желтов, 2009).

1. A; B; C.
2. X; B; C.
3. A; Y; C.
4. A; B; Z.
5. X; Y; C.
6. A; Y; Z.
7. X; B; Z.
8. X; Y; Z.

Так, A — исходные данные, основания; B — условия перехода к результату (процесс); C — результат. X, Y, Z — неизвестны. Это могут быть мотивы; процесс; результат; основания и процесс; процесс и результат; основания и результат; неизвестными могут быть и все элементы. Отсюда мы получаем следующее разнообразие проблемных ситуаций.

1. Когда все элементы известны — проблема разрешается «сама собой».
2. Неизвестным оказывается один элемент (A — исходные данные, основания). Например, мотив, который побудил человека совершить тот или иной поступок.
3. Неизвестен процесс (B — условия перехода к результату). Например, как я буду это делать (писать курсовую, готовить речь и т.п.).
4. Неизвестен результат (C). Например, к чему могут привести «благие намерения».
5. Неизвестны основания и процесс (A и B). Например, неизвестны мотивы того или иного поступка, условия его осуществления, но известен результат.
6. Неизвестны процесс и результат (B и C). Например, известен мотив, но неизвестны условия реализации цели и результат. «Хочу выучить английский, но....».
7. Неизвестны основания и результат (A и C). Например, неизвестен мотив, известны условия воплощения, но результат может быть неожиданным.
8. Неизвестными оказываются все элементы. (A, B и C). Неизвестны ни мотивы, ни условия их реализации, ни результат (М.П. Желтов, 2009).

«От количества неизвестных зависит трудность разрешения той или иной проблемной ситуации», — пишет автор. На основании такого математического «расклада» М.П. Желтов приходит к выводу, что проблемная ситуация всегда включает вопросы: «Что дано?» и «Что требуется доказать?». Средство достижения результата оказывается неизвестным. Решений проблемных ситуаций может быть несколько, но выбрано должно быть лишь одно — наиболее мудрое — как результат разрешения возникшего противоречия (М.П. Желтов, 2009).

Главными компонентами проблемной ситуации повседневной жизни являются:

1) *противоречие*, которое должно быть снято;
2) *способ разрешения* данного противоречия (основное противоречие, как правило, между целью и средством ее достижения);
3) *выбор* одного из вариантов поведения.

Бывают однозначный и альтернативный выборы. Все компоненты проблемной ситуации находятся в иерархичной взаимосвязи. М.П. Желтов выделяет основную и вспомогательную группы.

К основной группе автор относит:

1) цель принятия решения;
2) конечная ситуация.

Вспомогательная группа включает:

1) исходную ситуацию;
2) предмет деятельности;
3) операции;
4) способы действия;
5) желанный образец (М.П. Желтов, 2009).

Психологи описали процесс решения проблем как определенный цикл, состоящий из следующих этапов:

1) признание и четкое обозначение проблемы;
2) определение и представление проблемы мысленно;

3) разработка стратегий решения;
4) систематизация знаний о проблеме;
5) выделение умственных и физических ресурсов для ее решения;
6) контроль действий, направленных на достижение цели;
7) оценка точности решения проблемы (J.E. Davidson, R.J. Sternberg, 2003. С. 16).

При этом авторы отмечают:

1) данная схема является описательной, что означает необязательность прохождения всех проблем через все выделенные этапы;
2) успешно решаются проблемы теми, кто проявляет гибкость;
3) этапы решения проблемы можно назвать замкнутым кругом, потому что, как только одна проблема будет завершена, возникает новая и все шаги по ее решению должны быть повторены (J.E. Davidson, R.J. Sternberg, 2003. С. 17).

Большинство практических психологов придерживаются позиции, что любая проблемная ситуация повседневности требует разрешения, иначе застрявшие в голове «кусочки проблем» будут беспокоить человека до тех пор, пока не будут завершены. В гештальтпсихологии данный феномен получил название «незавершенного гештальта». Считается, что иногда это непрерывная работа подсознания, которая не хуже сознательной переработки.

Представляют определенный интерес для практических психологов и особенности поведения человека в потенциально проблемных ситуациях. Например, в экспериментальном исследовании О.М. Краснорядцевой было показано, что в проблемной ситуации испытуемые обнаруживают склонность к определенному (типичному для больших групп людей) реагированию, причем эти формы поведения носят стабильный характер (О.М. Краснодрявцева, 1966). Автором были выделены следующие типы поведения в проблемных ситуациях:

1) выход за рамки проблемной ситуации и самостоятельное обнаружение и формирование познавательных целей, приводящих к мыслительной деятельности;

2) стремление уйти от потенциальной проблемы;
3) игнорирование познавательных противоречий;
4) неспособность к обнаружению возникающих в процессе деятельности противоречий без специального, направляющего этот поиск инструктирования (Там же).

Данные типы поведения в проблемных ситуациях почти в точности соответствуют преодолевающим стратегиям, которыми руководствуется человек при преодолении трудных жизненных ситуаций:

1) активная стратегия;
2) избегание;
3) игнорирование;
4) поиск поддержки.

Кроме названных стратегий в психологии большое внимание уделяется гибким, творческим стратегиям реагирования на проблемные ситуации (I. Todd, 2003). Творчество, по мнению I. Todd, требует определенной комбинации познавательных и волевых ресурсов и зависит от вызовов окружающей среды. Успешное творческое решение проблемной ситуации возможно благодаря сочетанию познавательных и волевых ресурсов. К *познавательным* автор относит:

1) возможности интеллекта (обработка, переструктурирование, комбинирование информации);
2) знания (опыт, осмысление);
3) когнитивные стили (гибкость и легкость переключения с одного стиля на другой: от общего к частному, и наоборот).

К *волевым* ресурсам I. Todd относит:

1) личностные особенности (настойчивость, неконсервативность, принятие риска, открытость опыту, смелость в продвижении новых идей);
2) мотивация (внутренняя, ориентированная на решение проблемы, интерес, захваченность проблемой) (I. Todd, 2003).

Любой творческий процесс в психологии структурируется и предполагает выделение следующих этапов (G. Wallas, 1926):

1) подготовка, сбор информации;

2) инкубация;

3) инсайт;

4) проверка (по I. Todd, 2003).

Для многих исследователей эти четыре этапа по-прежнему составляют основу описания творческого процесса по решению той или иной проблемы, однако выделяются и другие. Так, известный специалист в области творчества Teresa Amabile считает, что творческий процесс по решению проблемы необходимо рассматривать гораздо шире и начинается он с выявления проблемы; затем следует подготовка и сбор подходящий информации; далее — поиск и получение возможных вариантов решения; затем наступает стадия проверки вариантов решения, в том числе их критический анализ; на заключительной фазе делается вывод: продолжать поиск других вариантов решения проблемы или нет. Если проблема решена, человек завершает работу над ней, если нет — он может вернуться на один из необходимых этапов и продолжать работу над ней (T. Amabile, 1988).

Как видим, понятие проблемной ситуации повседневной жизни традиционно используется преимущественно при анализе интеллектуальной деятельности, связанной с разрешением жизненных проблем повседневности и определяется как комплекс условий, который вызывает процесс мышления. Проблемная ситуация — это всегда рассогласование между целью, способом и условиями решения задачи. Общим для трудных и проблемных ситуаций является рассогласование (разрыв) в структуре ситуации. Но в отличие от проблемных трудные ситуации рассматриваются шире, охватывая не только когнитивные процессы. Еще одно важное отличие заключается в том, что решение проблемных задач повседневности, хотя и сопровождается эмоциональной активностью, может не являться столь личностно значимым и не обязательно приводит к появлению отрицательных эмоций, характерных для любого другого типа трудных ситуаций. Выполнение проблемных заданий повседневности не во всех случаях становится для субъекта трудной ситуацией (т.е. не каждая проблемная ситуация может являться одновременно и трудной). Если человек четко определяет проблемную ситуацию, она об-

ладает хорошей энергетизацией, активность становится максимальной, появляется больше возможностей действовать ради достижения определенной цели. Однако большинство проблемных ситуаций в реальном мире не имеют четкой определенности, поэтому важно развивать способности гибко и творчески подходить к их решению, основываясь не только на готовых схемах, которые порой заводят в тупик.

Резюме

1. Проблемная ситуация определяется как соотношение обстоятельств и условий (в которых разворачивается деятельность человека или группы), содержащее противоречие, не имеющее однозначного решения. Проблемная ситуация повседневной жизни — это такая ситуация, в основе которой лежат ежедневные противоречия, решение одного из которых может стать основой для возникновения следующего; характеризуется определенным психологическим состоянием субъекта, направленным на поиск способов решения, как стандартных, так и нестандартных. Компонентами проблемной ситуации повседневной жизни являются: противоречие, которое должно быть снято; способ разрешения данного противоречия; выбор одного из вариантов поведения.
2. К типам проблемных ситуаций можно отнести: существующие установленные (определенные) ситуации; обнаруженные (выявленные) ситуации; намеренно создаваемые проблемные ситуации. Существующая определенная проблемная ситуация четко обозначена, ждет своего решения и, как правило, решается напрямую известными способами. Обнаруженная проблемная ситуация также существует реально, но в ней нет ясности и она должна быть переработана, осмыслена и понята для последующего разрешения. Созданные проблемные ситуации — это ситуации не существующие реально, но намеренно создаваемые человеком и требующие творческого решения. Такие ситуации могут быть направлены либо на привлечение к себе внимания (провокации, конфликты, жалобы на жизнь и т.п.), что истощает человека; либо на создание творческих продуктов, что является мощнейшим мотиватором, мобилизует, заряжает энергией, пробуждает естественную любознательность.
3. Процесс решения проблем цикличен и состоит из следующих этапов: признание проблемы; четкое ее определение; разработка стратегии решения; систематизация знаний о проблеме; выделение умственных и физических ресурсов для ее решения; контроль действий, направленных на достижение цели; оценка точности решения проблемы.

4. К типам поведения в проблемных ситуациях можно отнести: выход за рамки проблемной ситуации, самостоятельность; гибкость, творческое решение; стремление уйти от проблемы; игнорирование противоречий; неспособность к обнаружению противоречий и обращение за помощью.

Психологический практикум

1. Позитивный анализ проблемной ситуации

Психологическая работа над любой проблемной ситуацией повседневной жизни с использованием пятиступенчатого процесса позитивной психотерапии Н. Пезешкиана.

Для работы необходимо сделать следующее.

1. Выделить актуальную проблемную ситуацию Вашей повседневной жизни. К какому типу проблемных ситуаций относится обозначенная Вами ситуация? (Можно остановиться на любой из описанных выше типологий.)
2. Проанализировать, возникали ли подобного рода проблемы в течение последнего года-двух и как Вы с ними справлялись? Вспомнить хотя бы одну схожую проблемную ситуацию из прошлого опыта и проанализировать способы, которые Вы использовали для ее преодоления (остановитесь на возможных способах преодоления проблемных ситуаций, описанных выше, и определите, к какому из них можно отнести ваш способ).
3. Вернитесь к актуальной проблемной ситуации и проанализируйте, что Вы теряете в этой ситуации? Выделите позитивные аспекты, связанные с данной ситуацией. Например: я ежедневно опаздываю на работу (учебу). Что хорошего в том, что я опаздываю на работу (учебу)? Обнаружить не менее 10 (неповторяющихся) положительных моментов в своих опозданиях. Можно остановиться и на негативных моментах этой проблемы (также не меньше 10).

   Примечания. 1) В процессе хорошо проделанной интеллектуальной работы над повседневной проблемой вскрываются «вторичные выгоды» и наступает долгожданный инсайт. Инсайт — показатель того, что интеллектуальная проработка проблемной ситуации была сделана верно. 2) По временным затратам это самая продолжительная ступень.
4. Обозначить предполагаемые варианты решения проблемной ситуации. Они, как правило, возникают уже в процессе работы над предыдущей ступенью и являются ее итогом. Обозначить, какие проблемы остались открытыми либо открылись в результате работы над актуальной про-

блемой: Что должно быть решено в ближайшее время? Какие собственные возможности (физические, психологические, интеллектуальные, моральные, временные) и опыт преодоления могут в этом помочь? Оценивание собственных возможностей приводит к осознанию человеком своих ресурсов и способностей к конструктивному разрешению создавшейся проблемной ситуации.

5. Выработать девиз преодоления проблемной ситуации, который будет служить руководством к действию по реализации целей и пожеланий на ближайшее время. Появление девиза без приложения особых усилий — показатель хорошо проведенной интеллектуальной работы на предыдущих ступенях.

2. Тест диспозиционного оптимизма (ТДО)

(Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин, 2010)

Инструкция: Пожалуйста, будьте искренни и точны настолько, насколько это возможно. Постарайтесь отвечать так, чтобы ответ на один вопрос не зависел от ответа на другие. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте в соответствии с тем, что чувствуете Вы, а не исходя из того, как ответили бы, по Вашему мнению, большинство людей.

№	Утверждения	Не согласен	Скорее не согласен	Ни Да ни Нет	Скорее согласен	Полностью согласен
1	В неопределенных ситуациях я обычно верю, что все будет хорошо					
2	Меня не очень легко вывести из себя					
3	От будущего я не жду ничего особенно хорошего					
4	Я всегда во всем ищу позитив					
5	Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее					
6	Общение с друзьями доставляет мне большое удовольствие					
7	Для меня важно всегда быть занятым					

Окончание таблицы

№	Утверждения	Не согласен	Скорее не согласен	Ни Да ни Нет	Скорее согласен	Полностью согласен
8	Я мало верю в то, что будущее будет хорошим					
9	Я не строю особенно оптимистичных планов на будущее					
10	Меня нелегко расстроить					
11	Я верю в то, что все, что происходит, — к лучшему					
12	Я редко надеюсь на то, что со мной произойдет что-то хорошее					

Ключ к опроснику ТДО

Количественная оценка ответов:

- не согласен — 0 баллов;
- скорее не согласен — 1 балл;
- ни да, ни нет — 2 балла;
- скорее согласен — 3 балла;
- полностью согласен — 4 балла.

«Прямые» утверждения (шкала позитивных ожиданий). Пункты опросника: 1, 4, 5, 11. «Обратные» утверждения (шкала негативных ожиданий). Пункты опросника: 3, 8, 9, 12. Утверждения-«наполнители»: 2, 6, 7, 10.

Оценки по «обратным» утверждениям при подсчете общего показателя диспозиционного оптимизма должны быть инвертированы: 0 = 4; 1 = 3; 3 = 1; 4 = 0.

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.

2. Гордеева Т.О. Сычев О.А. Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 36—64.
3. Желтов М.П. Практическая философия. Чебоксары: Изд-во Чувашск. ун-та, 2009.
4. Красноярдцева О.М. Регуляция мыслительной деятельности на стадии инициации: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1966.
5. Мазлумянова Н.Я. К методологии исследования проблемных ситуаций // Социология. 2000. № 1/2. С. 79—87.
6. Махмутов М.И. Организация проблемного обучения в школе. М.: Просвещение, 1977.
7. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. 2-е изд. М.: Институт позитивной психотерапии, 2006.
8. Трунов Д.Г. Психологическое консультирование кризисных ситуаций: Методические рекомендации. Пермь: ОЦПППН, 2004.
9. Amabile T. A model of creativity and innovation in organizations // Research in Organizational behavior / ed. B.M. Staw, L.L. Cummings. 1988. Vol. 10. P. 123—167.
10. Davidson J.E., Sternberg R.J. The Psychology of Problem Solving. Cambridge University Press, 2003.
11. Todd I. Creativity: A Source of Difficulty in Problem Solving // The Psychology of Problem Solving. Cambridge University Press, 2003. P. 123—148.

Раздел 2

ТРУДНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ, ВЫХОДЯЩИЕ ЗА РАМКИ ПОВСЕДНЕВНОСТИ. ВИДЫ, ОСОБЕННОСТИ

В жизни нет ничего сложного. Это мы сложны. Жизнь — простая штука, и в ней что проще, тем правильней.

Оскар Уайльд

Даже в нормальной тревоге, сопровождающей повседневную жизнь, когда у нас «сосет под ложечкой», можно распознать признаки катастрофической ситуации.

Ролло Мэй

Для России и стран постсоветского пространства последние несколько десятков лет наполнены судьбоносными событиями, некоторые из них выходят за грань повседневной жизни. Распад Советского Союза, экономический, политический, финансовый и мировоззренческий кризисы, природные, техногенные катастрофы, военные конфликты, теракты — все это ситуации, которые могут травмировать и разрушать людей физически и психологически. По мнению большинства психологов, подобного рода ситуации можно объединить в одну большую группу трудных ситуаций неповседневной жизни.

Разработка проблематики трудных жизненных ситуаций неповседневности является одной из важнейших в психологии уже только потому, что человеческая жизнь невозможна без трудностей. Трудные жизненные ситуации неповседневности предоставляют новые возможности для личностного развития, как в сторону прогресса, так и регресса. С одной стороны, они могут способствовать росту и развитию личности, с другой — препятствовать нормальному адекватному развитию. По мнению М.Ш. Магомед-Эминова, даже

ситуации максимальной степени сложности оказывают трансформационное воздействие на личностные структуры; происходит преобразующая конструктивная работа личности «в единстве процессов производства и присвоения опыта» (М.Ш. Магомед-Эминов, 2009. С. 8). Кроме этого важны вопросы прогноза подобного рода ситуаций, а также способов совладания с ними.

Для более полного осмысления проблематики трудных жизненных ситуаций, выходящих за рамки повседневности, специфики их воздействия на личность остановимся на понятиях, так или иначе пересекающихся и являющихся наиболее адекватными последующему анализу. Это понятия: «экстремальная ситуация», «катастрофа», «кризисная ситуация», «критическая ситуация».

Тема 1. Катастрофа и экстремальная ситуация

1. Понятия катастрофы и экстремальной ситуации
2. Формирование катастрофического сознания
3. Структура катастрофического сознания
4. Переживание и работа горя

В мире все чаще случаются и становятся все заметнее экстремальные события (Xevents) и катастрофы, что требует более глубокого осмысления в целях прогнозирования и предотвращения роковых несчастий, сохранения мира, психологического здоровья и благополучия людей. В дискуссии, поднимаемой специалистами на страницах книги «Что такое катастрофа? Вопросы и ответы» (2005), обсуждаются не только проблемы дефиниций «катастрофа», экстремальное событие», «бедствие», но и вопросы возможностей управления стихийными бедствиями, глобальные проблемы сохранения человечества в целом.

Катастрофа, в интерпретации R. Jigyasu, не должна ограничиваться лишь физическими пространственно-временными границами. Она простирается вглубь человека, в его сознание. Психологическое воздействие катастроф на человека гораздо глубже, чем мож-

но было бы предположить. Автор вводит понятие «эмпирическое измерение» катастрофы, которое основано на трех уровнях человеческого познания и понимания:

1) сознательном;

2) подсознательном и

3) бессознательном.

Сознательный уровень относится к материальным аспектам физического мира, в котором есть четкие границы. Этот режим восприятия наиболее легко измеряется нашими органами чувств. *Подсознательный* — это не вполне осознанный уровень творческого восприятия природных явлений, связанный, например, с ритуалами, психологическими практиками, символическим отражением действительности. «*Бессознательный*, не видимый человеческим глазом и не ощущаемый чувствами, доступен далеко не каждому, но возможен», — пишет R. Jigyasu. Например, рефлексивное слияние природы и своего Я, ощущение себя неотъемлемой частью этого мира (R. Jigyasu, 2005).

Исследователь предлагает выйти за рамки традиционного понимания катастрофы, рассматриваемой в качестве коллективного опыта, сосредоточенного на пространственно-временной реальности. Понятие катастрофы, по словам R. Jigyasu, «должно быть вывернуто наизнанку», потому что реальность — это не что иное, как в первую очередь «строительство» самого себя, своего внутреннего мира. Вместо того чтобы тратить все свое время и усилия на поиск способов борьбы с катастрофами внешней объективной реальности, мы должны сконцентрироваться на поиске способов борьбы с тем внутренним хаосом, которым наполнены и который является основной причиной медленного продвижения человечества к глобальной катастрофе (R. Jigyasu, 2005).

Вступая в дискуссию, D. Alexander объясняет все катастрофы, которые происходят в мире, внутренней болезнью общества. Например: коррупция, в результате которой во время землетрясения разрушаются плохо построенные дома; беспечность самих людей, которая приводит к техногенным авариям, и т.п. Обобщая причины катастроф, D. Alexander утверждает, что все они происходят на фоне трех мировых тенденций:

1) начало глобальных изменений, в результате которых становятся возможными более частые и сильные природные опасности и техногенные катастрофы;
2) рост глобализации, которая связана с эксплуатацией с последующей тенденцией к концентрации власти и богатства в руках международных корпораций и олигархов;
3) формирование глобального сознания в виде коллективных международных попыток борьбы с несправедливостью. (D. Alexander, 2005. С. 34—35).

При этом катастрофу следует отличать об бедствия, которое не всегда зависит от вмешательства человека. Например, землетрясение, извержение вулкана, столкновение с кометой и т.п.

Как видим, большинство специалистов сходятся в одном — катастрофа связана с глобализацией и человеческим фактором. Это не просто масштабное, неконтролируемое, неожиданное событие, способствующее разрушению объективно существующего мира. В психологическом смысле — это разрушение своего собственного, внутреннего мира. Такое понимание катастрофы ставит перед психологами следующие вопросы:

1) качество и тип внешнего агента катастрофы (стихия, теракт, техногенная авария, и т.п.) и способы реагирования человека на него;
2) уровень социально-психологической уязвимости человека (наличие поддержки, этническая принадлежность, степень воздействия травмирующего события, наличие травмирующих событий в прошлом, и т.п.);
3) катастрофа как погружение человека в состояние внутреннего хаоса.

И если первые два вопроса довольно активно обсуждаются в научной литературе, то последний требует более пристального внимания и связан с формированием, так называемого катастрофического сознания.

В социологии под катастрофическим сознанием понимают устойчивое смещение чувств в сторону тревожности, беспокойства, стра-

ха, тягостных ощущений неуверенности, что приводит к эмоционально-чувственному дисбалансу, который постепенно приобретает постоянный характер (В. Шляпентох и др., 1999).

В философии катастрофическое сознание рассматривается как признание индивидом или группой неизбежности будущего краха, разрушения и гибели привычного мира, в результате чего происходит существенная трансформация ценностей, идеалов; формируется свой язык символов (Е.В. Положенцева, 2003). Данное определение нуждается в дополнении, которое находим у того же автора при описании *структуры катастрофического сознания*:

1) конец света, как доминирующий элемент культурно-содержательного смысла времени (признание неизбежности гибели мира);
2) страх как эмоционально легитимная и культурно обусловленная форма трансформации и оправдания в общественном мнении пассивности, безволия, пессимизма, деградации и т.п.;
3) культурная травма как явление посткатастрофического сознания, закрепляющее в памяти масс состояние напряженности и ожидания грядущих бед (Там же).

Необходимым компонентом катастрофического сознания, по нашему мнению, является стремление человека к прогнозированию, которое определяется как предвидение, суждение о состоянии какого-либо явления в будущем с помощью научных методов (БЭС, 1998. С. 1074). Вероятностное прогнозирование, с точки зрения Г.Д. Бабушкина, — это предвосхищение будущего на основе прошлого опыта человека и специфики наличной ситуации (Г.Д. Бабушкин, 2009. С. 49). Опыт и ситуация, в которой оказывается человек располагают к выдвижению гипотез относительно будущего, которые имеют вероятностный характер. В катастрофической ситуации это становится особенно важным, потому что дает определенные знания и надежды. Не случайно всплеск прогностических учений разного толка характерен именно для исторических периодов великих перемен. Прогностические идеи мистического свойства (например, астрология, гадания и т.п.) в периоды катастроф всегда соперничали с научными (например, открытия К. Маркса, Ф. Энгельса, Н.Д. Кондратьева и др.).

Катастрофическое сознание следует рассматривать, скорее, как некую сферу, а не индивидуальное сознание в чистом виде. В.П. Зинченко, размышляя о «сфере сознания», пишет о ее безличном, бессубъектном, символическом квазипредметном (лат. *quasi* — как будто) и событийном характере (В.П. Зинченко, 2010). Именно «сфера сознания», как будто налагаемая извне масса информации способна «окутывать» личное сознание. Катастрофические эмоции, чувства, мысли, образы, символы, память, которыми наполнена «сфера сознания» мгновенно передаются через слова, мимику, жесты, книги, средства массовой информации в индивидуальное сознание подобно «психическим микробам» (внушению и взаимовнушению по В.М. Бехтереву). И как пишет В.М. Бехтерев, «не подлежит никакому сомнению, что психический микроб в известных случаях не менее губителен, чем физический» (В.М. Бехтерев, 2008). Губительность проявляется в том, что на фоне разрушения внешнего мира может разрушаться внутренний мир человека, являющегося носителем катастрофического сознания.

Проведенный анализ позволяет нам выделить несколько взаимосвязанных уровней катастрофического сознания.

1. ***Ментальный.*** Осмысление грядущей или наличной беды, выстраивание необоснованных прогнозов относительно катастрофичного будущего с опорой на негативный опыт.
2. ***Эмоционально-чувственный*** уровень. Страхи, тревога, пессимизм становятся постоянными активизированными состояниями психики человека. Способность к восприятию негативной информации, особая внушаемость, податливость суггестивному воздействию. Построение катастрофического образа мира.
3. ***Про-уровень*** **(*над-уровень*)** как информационно-психологическая сфера, которая незаметно «окутывает» человека снаружи и проникает внутрь. Это содержание общественного сознания, характерное для той или иной культуры, исторической эпохи.

В итоге формируется специфическая картина мира, которая воспринимается человеком как опасная, угрожающая, ждущая неизбежного разрушения. Происходит постепенное погружение человека в состояние внутреннего хаоса, негативными последствиями которого могут быть личностная деформация, девиации или психические расстройства.

Наряду с понятием катастрофы в психологии используется понятие «экстремальная (от фр. *extreme* — крайний, предельный) ситуация», которая рассматривается как предел существования самой адаптирующейся системы человека, начало ее разрушения (БЭС, 1998. С. 1560). Далее поясняется, что в таком понимании данный термин использовался еще в античной философии. Экстремумы определяют границы существования вещей, выходя за пределы которых вещи перестают быть самими собой и обретают иное существование. Схожее понимание экстремальности надолго утвердилось и в психологической практике. Так, экстемальность означает крайнее (условно — минимальное или максимальное) значение, которое принимает та или иная величина, характеризующая состояние, процесс или структуру (Там же).

Выйдя за рамки словарно-справочного определения, хочется обратить внимание на неоднозначность в использовании понятия «экстремальная ситуация» в психологии. Не случайно в зарубежной науке прямо утверждается, что любое всеобъемлющее определение экстремального явления изначально обречено на провал. Возможно, поэтому в зарубежной научной литературе понятие экстремальной ситуации зачастую заменяется другими: «катастрофическая», «чрезвычайная», «стрессовая», «бедствие», «экстремальное событие» (Xevent)». Ближе к русскоязычному варианту понятие «экстремальное событие» (Xevent), которое в широком смысле толкуется как редкое, исключительное событие, имеющее системный характер и потенциально значимые социальные последствия (J. Casti, L. Ilmola, P. Rouvinen, M. Wilenius, 2011).

Взаимосвязь между экстремальными и катастрофическими ситуациями подчеркивается и в отечественной психологии. Экстремальная ситуация в самом общем плане, пишет А.А. Бодалев, должна быть определена как ситуация крайняя, необычная по трудности, сложности, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с возможностью катастрофических последствий при нулевом либо крайне ограниченном наборе вариантов выхода из нее, причем с точки зрения психологии важно, что события, приведшие к катастрофе, либо уже произошли, либо могут произойти в краткосрочной перспективе, и оцениваются таковыми субъективно (А.А. Бода-

лев, 2002). Субъективная значимость экстремальной ситуации во многом определяется установкой, которая объективируется у человека при его действительном и субъективном вхождении в ситуацию, его эмоциональным состоянием, активностью и продуктивностью его интеллекта. У каждого человека разная психологическая устойчивость, значит, различные по силе ситуации могут вызвать «состояние невозможности» (А.А. Бодалев, 2002. С. 128).

При этом экстремальными могут быть как положительные, так и отрицательные события. Так, связывая понятие катастрофы с понятием «экстремальный», М.Ш. Магомед-Эминов выделяет катастрофические экстремальные и некатастрофические экстремальные ситуации. Катастрофическая экстремальная ситуация деструктивна и насильственна, нежелательна, ее хочется предотвратить, а при возникновении — как можно быстрее устранить и ликвидировать негативные последствия в отличие от некатастрофической экстремальной ситуации (М.Ш. Магомед-Эминов, 2008). Более того, экстремальность имеет очень сильную сторону, которая зачастую игнорируется многими исследователями — это стойкость, мужество, героизм, сострадание, рост и развитие.

Таким образом, описывая сущность экстремальной ситуации, М.Ш. Магомед-Эминов использует двенадцать определенных, порой амбивалентных характеристик:

1) экстремальная ситуация — новая реальность, принципиально отличающаяся от повседневности;
2) экстремальная ситуация ставит перед человеком проблему экзистенциальной дилеммы жизни и смерти, влияет на его картину мира и переживание фундаментальной неуязвимости;
3) экстремальная ситуация, с одной стороны, несет угрозу, разрушение, с другой — призывает к стойкости, мужеству, содержит возможности для конструктивных изменений;
4) экстремальная ситуация разрывает целостность жизненного опыта, в результате чего жизненный мир становится фрагментарным: «до-мир»; «в-мир»; «пост-мир»;
5) происходит личностная трансформация, возможна фрагментация идентичности;

6) в экстремальной ситуации затруднено понимание событий, которые отличаются непредсказуемостью и неопределенностью;
7) экстремальная ситуация ограничивает самореализацию личности и затрудняет возможности удовлетворения потребностей, однако человек, «заброшенный» в необычные способы жизни, резко отличающиеся от предшествующих, мобилизуется;
8) экстремальная ситуация вовлекает человека в переживание утраты контроля и беспомощности, безысходности и т.п., одновременно она открывает возможности, которые недоступны для человека в повседневной реальности;
9) экстремальная ситуация стимулирует работу по поиску смысла происходящего;
10) экстремальная ситуация сопровождается появлением триады: «страдание-стойкость-трансгрессия»;
11) экстремальная ситуация предельно раскрывает сущность заботы (оказание поддержки, соучастие);
12) происходит трансформация структуры личности и ее жизненного мира (М.Ш. Магомед-Эминов, 2008).

Катастрофические и экстремальные ситуации сопровождаются, как правило, значительными потерями. Это могут быть смерти родственников, друзей, серьезные телесные повреждения, потеря собственности, утрата чувства безопасности и т.п. Во всех этих ситуациях человек переживает горе, которое включает в себя психологические эмоциональные и когнитивные реакции на значительные потери. По словам Ф.Е. Василюка, горе является одним из «самых таинственных проявлений душевной жизни» человека (Ф.Е. Василюк, 1991. С. 5). В зарубежной психологии особое внимание уделяется процессу «работы горя», описан синдром острого горя, определены параметры «нормального» и «ненормального» горя (Э. Линдеманн, 1944), выделяются стадии переживания горя (Э. Кюблер-Росс, 1969), проанализирована симптоматика «осложненного» и «не осложненного» горя (H.G. Prigerson, M.J. Horowitz, 2009).

Одним из первых, кто обратился к данной проблеме еще в 1944 г. был Э. Линдеманн. Именно он изучал переживание острого горя людьми, потерявшими близких на пожаре в одном из клубов в Бостоне. Это была масштабная катастрофа, унесшая жизни 490 человек. Исследователь рассматривал острое горе как синдром с психологической и соматической симптоматикой, который возникает сразу после события, но может быть и отсроченным, а может проявляться экспрессивно (Э. Линдеманн, 1944). Описывая клинику острого горя Э. Линдеманн выделяет следующее:

1) соматические нарушения, например спазмы в горле, одышка или удушье;
2) озабоченность образом погибшего;
3) вина выжившего;
4) чувства враждебности и гнева;
5) затруднения в выполнении повседневных дел.

Сопровождая горюющих людей, Э. Линдеманн вместе с ними был обеспокоен продолжительностью мучительных переживаний и писал о том, что их длительность зависит от того, как человек осуществляет саму «работу горя», то есть освобождается от зависимости («рабства») с умершим и адаптируется к жизни без него.

В 1969 г. Элизабет Кюблер-Росс в книге «О смерти и умирании» были обозначены стадии переживания горя. Автор фактически описала собственный опыт переживания утраты и опыт работы с неизлечимо больными пациентами. Переживание горя сопровождается пятью закономерными стадиями, ставшими почти аксиомой и не зависящими ни от времени, ни от культуры, ни от типа события, связанного с потерей (теракт, болезнь, развод и т.п.). При этом стадии умирающего полностью совпадают со стадиями переживания горя теряющего.

Первая стадия — это отрицание, которое играет роль буфера, смягчающего неожиданное потрясение;

вторая — гнев (ярость, раздражение, зависть и негодование);

третья — торги (сделки как попытки отсрочить неизбежное, большинство из которых заключаются с Богом);

четвертая — депрессия (пессимизм, отчаяние, чувство безнадежности);

пятая — смирение (уходит боль, заканчивается борьба, наступает время покоя и покорности) (Э. Кюблер-Росс, 2001).

По мнению Э. Кюблер-Росс, все эти пять этапов проходит любой человек, оказавшийся перед лицом трагического известия. Это своеобразные механизмы поведения в экстремальных ситуациях, имеющие защитный характер, которые действуют на протяжении различных периодов времени, сменяя друг друга, иногда сосуществуя (Там же). В любом случае горе — это всегда мучительные, сложные переживания, связанные с утратой; переживания, от которых человеку хочется освободиться, но не всегда это возможно. Поэтому в психологии выделяют осложненное и не осложненное переживание горя, которые трудно различать, однако результаты исследований H.G. Prigerson, M.J. Horowitz (2009) и др. в некоторой степени могут прояснить ситуацию. Исследователи описывают критерии, по которым можно диагностировать переживание осложненного горя.

1. ***Страдания***. Скорбящий постоянно испытывает глубокую тоску по умершему; непрекращающиеся физические и эмоциональные страдания в результате желаемого, но не реализованного воссоединения с умершим.

2. ***Когнитивные, эмоциональные и поведенческие симптомы.*** Скорбящий может иметь пять (или более) следующих симптомов, постоянно беспокоящих его (проявляющихся практически ежедневно):

   а) неопределенность своей роли в жизни, уменьшение чувства собственного Я (т.е. чувство, что часть себя умерла вместе с ушедшим из жизни человеком);

   б) непринятие потери;

   в) избегание напоминаний о реальности потери;

   г) неспособность доверять другим;

   д) горечь и гнев, связанные с потерей;

   е) сложности в связи с переходом к новой жизни (например, заводить новых друзей, новые интересы);

ж) онемение, оцепенение (отсутствие эмоций);

з) ощущение, что жизнь мертва, пуста и не имеет смысла;

е) чувство оглушенности, ошеломленности или шока.

3. ***Сроки.*** Диагноз не должен ставиться до тех пор, пока не прошло менее шести месяцев со дня смерти близкого человека.
4. ***Обесценивание.*** Нарушения в социальной, профессиональной или других важных сферах функционирования (например, отказ от родительских обязанностей).
5. ***Взаимосвязь с другими психическими расстройствами:*** депрессивными, генерализованным тревожным расстройством, посттравматическим стрессовым расстройством (H.G. Prigerson, M.J. Horowitz, 2009).

H.G. Prigerson, M.J. Horowitz и др. на основании проведенных исследований предлагают включить длительное осложненное переживание горя (Prolonged Grief Disorder (PGD)) в Диагностическое и Статистическое Руководство по Психическим Расстройствам (DSM-V) и Международную классификацию болезней (МКБ-11).

Как видим, каждый человек по-разному реагирует на горе и переживает его. В процессе горевания не всегда проявляется та или иная симптоматика, четко обозначаются стадии. Как пишет отечественный специалист в области психологии горя С.А. Шефов, «из множества психологических качеств, накладывающих определенный отпечаток на процесс горевания, особенно выделяется отношение к смерти». Именно от этого во многом зависят реакции человека на смерть (С.А. Шефов, 2006. С. 34).

С.А. Шефов дает детальное описание специфики психологической помощи горюющему человеку на каждой из стадий переживания утраты. Коротко остановимся на них. Так, *на первой стадии шока и отрицания утраты* перед психологом стоит тройная задача:

1) вывести человека из шокового состояния;

2) помочь горюющему признать факт потери;

3) пробудить чувства и запустить работу горя.

Все это, с точки зрения автора, психологически грамотно осуществляет одна из героинь романа Н.С. Лескова «Обойденные».

На второй стадии гнева и обиды перед психологом стоят две основные задачи:

1) помочь человеку понять, что переживаемые им негативные чувства являются нормальными;

2) помочь выразить эти чувства в приемлемой конструктивной форме (С.А. Шефов, 2006. С. 89).

На третьей стадии вины и навязчивостей, считающейся одной из самых мучительных, С.А. Шефов намечает стратегическую линию действий психолога. Первое, что необходимо сделать, — это поговорить с горюющим человеком о его чувствах и переживаниях. Второе — определить, что человек хотел бы сделать со своей виной. Третье — выявить специфику вины (невротическая или экзистенциальная). И четвертое — постараться извлечь из вины позитивный жизненный смысл и научиться с ней жить (С.А. Шефов, 2006).

На стадии страдания и депрессии горюющему необходима помощь в принятии утраты и своего страдания. «Страдание перестает быть страданием лишь после того, как оно обретает смысл», — ссылаясь на В. Франкла, пишет С.А. Шефов (С.А. Шефов, 2006. С. 97).

На стадии принятия и реорганизации, после того как горюющий человек смог принять утрату, необходима психологическая помощь в перестройке своей жизни в отсутствии ушедшего. Для этого необходимо упорядочить мир, где больше нет дорогого человека; перестроить систему взаимоотношений с людьми; пересмотреть жизненные приоритеты, задумываясь о самых разных сферах жизнедеятельности, выявляя наиболее важные смыслы; определить долговременные жизненные цели, построить планы на будущее (С.А. Шефов, 2006. С. 99).

По мнению большинства психологов горе, являясь реакцией на потерю, в то же время может служить толчком к существенным личностным трансформациям. В этом плане особый интерес представляет «психотрансформативная модель» работы горя М.Ш. Магомед-Эминова, в которой выделяются следующие позиции:

1) негативные, нейтральные и позитивные последствия работы горя;

2) противоборство — направленность на проработку горя; отклонения — противодействия переживанию горя; позитивизация — как обращение с горем в горизонте обретения бытия;

3) возрождение — метапсихологическая работа, сочетающая в себе работу умирания и работу возрождения (созидания);
4) трансформация триады «Я-привязанность-Другой» в структуре жизненного мира;
5) единство «утраты-сохранения-обретения» в психологическом и метапсихологическом значениях (М.Ш. Магомед-Эминов, 2008).

При этом выделенные разнообразные, порой противоречивые характеристики работы горя могут сочетаться в одном человеке в процессе переживания, взаимодополняя и вытесняя друг друга. Какая характеристика выйдет на передний план и будет ведущей в трансформационном процессе, во многом зависит от личностных особенностей человека и от его отношения к смерти. В ходе работы осложненного горя отмечаются негативные последствия в виде противодействий тягостным переживаниям, психологических и соматических нарушений и т.п. В процессе нормального переживания горя происходит возрождающая трансформация личности горюющего.

Резюме

1. Понятие катастрофы является одним из сложнейших в психологии и рассматривается как масштабное, неконтролируемое, неожиданное событие, способствующее разрушению объективно существующего материального мира и субъективного мира человека. Экстремальная ситуация — это ситуация неповседневная, крайняя, разрывающая целостность жизненного мира, которая ставит перед человеком проблему экзистенциальной дилеммы жизни и смерти, влияет на его картину мира и переживание фундаментальной неуязвимости. С одной стороны, она несет угрозу, разрушение, с другой — призывает к стойкости, мужеству и содержит возможности для конструктивных изменений.
2. Катастрофическое сознание — это совокупность устойчивых знаний о неизбежности разрушения и гибели привычного мира, в результате чего на фоне всепоглощающего страха, напряженности, ожидания опасностей и бед, происходит трансформация жизненных ценностей, смыслов, идеалов.
3. Структура катастрофического сознания включает несколько уровней: 1) ***ментальный.*** Осмысление грядущей или наличной беды, выстраи-

вание необоснованных прогнозов относительно катастрофичного будущего с опорой на личный и коллективный негативный опыт; 2) ***эмоционально-чувственный*** (страхи, тревога, пессимизм, и т.п.). Способность к восприятию негативной информации, особая внушаемость, податливость суггестивному воздействию. Выстраивание катастрофического образа мира; 3) ***над-уровень*** как информационно-психологическая сфера, которая незаметно «окутывает» человека снаружи и проникает внутрь. Это содержание общественного сознания, характерное для той или иной культуры и исторической эпохи.

4. Переживание горя — одно из самых таинственных переживаний человека, имеющее комплексный характер и включающее эмоциональные, когнитивные и поведенческие реакции на значительные потери. Переживание горя обусловлено следующими факторами: социальными (культура, образование и т.п.); социально-психологическими (поддержка, изоляция и т.п.); индивидуально-психологическими (стратегии совладания, отношение к смерти и т.п.). Психотрансформативная модель работы горя включает следующие компоненты: 1) негативные, нейтральные или позитивные последствия; 2) противоборство либо направленность на проработку горя; противодействие переживанию горя; позитивизация; 3) возрождение; 4) трансформация привязанности к ушедшему; 5) единство утраты-сохранения-обретения. В результате происходит возрождающая трансформация личности горюющего.

Психологический практикум

1. Упражнение «Я существую — Я ухожу...» (авт.)

Инструкция: Упражнение состоит из двух частей.

1. Закройте глаза и представьте себе свое Существование... Я существую, существую, существую... (сделайте паузу 10—15 сек.). А теперь откройте глаза и нарисуйте все, что Вы представили.
2. Представьте себе свой Уход... Я ухожу, ухожу, ухожу... (сделайте паузу 10—15 сек.). А теперь откройте глаза и нарисуйте все, что Вы представили.

Сделайте анализ двух рисунков: найдите сходства и различия в цветах, сюжете, образах и др. Ответьте на вопросы в виде эссе. Что это за образ (образы)? Что Вы чувствуете, когда смотрите на первый свой рисунок? Какие мысли возникают? Что чувствуете, когда смотрите на второй рисунок? О чем думаете? Можно ли объединить два образа, которые Вы представили? Попробуйте дать название своему эссе.

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Бабушкин Г.Д. Вероятностное прогнозирование в экстремальных ситуациях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. № 4 (39). С. 49—52.
2. Бехтерев В.М. Внушение и его роль в общественной жизни. М.: Директмедиа Паблишинг, 2008.
3. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 3-е изд. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.
4. Большой энциклопедический словарь. М.: Большая Российская энциклопедия, 1998.
5. Василюк Ф.Е. Пережить горе // Психологический журнал. 1991. № 2. С. 5—10.
6. Дубовский С.В. Прогнозирование катастроф (на примере циклов Кондратьева) // Общественные науки и современность. 1993. № 5. С. 82—91.
7. Зинченко В.П. Сознание и творческий акт. М.: Языки славянских культур, 2010.
8. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. М.: София, 2001.
9. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. 2-е изд. М.: Психоаналитическая Ассоциация, 2008.
10. Положенцева Е.В. Культурные ориентиры катастрофического сознания: дис. ... канд. филос. наук. Ростов н/Д., 2003.
11. Психолого-педагогический словарь / сост. Е.С. Рапацевич. Минск: Соврем. Слово, 2006.
12. Современный толковый словарь русского языка / сост. Т.Ф. Ефремова. М.: АСТ: Астрель, 2006. Т. 3.
13. Шефов С.А. Психология горя. СПб.: Речь, 2006.
14. Шляхпентох В.Э. Катастрофическое сознание в современном мире в конце XX века (по материалам международных исследований). М.: МОНФ, 1999.
15. Alexander D. An Interpretation Of Disaster In Terms Of Changes In Culture, Society And International Relations // What is a disaster? New Answers to Old Questions, 2005. P. 25—39.
16. Casti J., Ilmola L., Rouvinen P., Wilenius M. Extreme Events. Helsinki, 2011.
17. Jigyasu R. Disaster: A “Reality” or “Construct”? Perspective from the “East” // What is a disaster? New Answers to Old Questions, 2005. P. 49—60.

18. Ghil M. et al. Extreme events: causes and consequences // Nonlin. Processes Geophys. 2011. Vol. 18. P. 295—350.

19. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief // Amer. Journ. of psychiatry. 1944. Vol. 101. No 2.

20. Prigerson H.G., Horowitz M.J., Jacobs S.C. et al. Prolonged Grief Disorder: Psychometric Validation of Criteria Proposed for DSM-V and ICD-11 // Public Library of Science Medicine. 2009. Vol. 6. P. 1—12.

Тема 2. Кризисные ситуации

1. Понятие кризиса и кризисной ситуации
2. Содержание кризисной ситуации
3. Виды кризисов

«Все стало сомнительным, всему грозит опасность <...> наше духовное бытие определяется как fin de siecle (конец века)», — писал Ясперс еще в 1931 г. в работе «Духовная ситуация времени» о кризисе. «Все охвачено кризисом, необозримым и непостижимым в своих причинах, кризисом, который нельзя устранить, а можно только принять как судьбу, терпеть и преодолевать» (К. Ясперс, 1991. С. 335). Уже в этих словах подчеркивается безграничность понятия «кризис». Не случайно в житейских представлениях и научной литературе понятия «кризисная» и «критическая» употребляются если не как синонимы, то как очень близкие категории. Однако необходимо внести ясность в формулировки, которые существуют. В данном разделе остановимся на понятиях «кризис» и «кризисная ситуация».

Кризис (греч. *krisis*) — решение, поворотный пункт, исход. 1. Резкий крутой перелом в чем-то, тяжелое переходное состояние. 2. Острое затруднение в чем-либо, тяжелое положение (БЭС, 1998. С. 662).

В Большом толковом психологическом словаре А. Ребера, кризис толкуется как любое внезапное прерывание нормального хода событий в жизни индивида или общества, требующее переоценки моделей деятельности и мышления. Индивид переживает психологический кризис, когда возникают резкие отклонения от обычной жизни, например уход любимого человека, потеря работы и т.п. (А. Ребер, 2000. С. 389).

В целом кризис в отечественной психологии рассматривается с трех сторон: как особое состояние, имеющее свои субъективные и объективные характеристики (А.Г. Амбрумова); как процесс переживания (Ф.Е. Василюк); как социально-психологические ситуации в процессе взросления (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) и социальных отношений (А.В. Петровский).

Л.Г. Жедунова, обобщив различные подходы к толкованию кризиса приходит к выводу, что, несмотря на различия в описании (состояние, переживание, ситуация), кризис несет в себе одно психологическое содержание: является значимым событием индивидуального жизненного пути личности. Вне зависимости от того, какие жизненные обстоятельства (внутренние или внешние) послужили пусковым механизмом кризиса, — «это всегда событие внутреннего мира» (Л.Г. Жедунова, 2010. С. 17), поворотный момент (пункт) жизненного пути личности (или личностный кризис). *Личностный кризис* — понятие сугубо психологическое, рассматриваемое как условие для изучения проявлений сознания в предельных ситуациях (Там же). В этом смысле кризисная ситуация имеет личностный характер и может рассматриваться как «психологическая ситуация, в которой система отношений личности с ее окружением характеризуется неуравновешенностью, а именно: несоответствием между стремлениями, ценностями, целями личности и возможностями их реализации» (И.И. Бекетова, 2001).

В первичном рассмотрении кризис воспринимается как нечто негативное, связанное с особыми трудностями, например: «экономический кризис», означающий экономический спад; «духовный кризис» — как деградация духовных ценностей; «кризис среднего возраста» — как неблагоприятное депрессивное эмоциональное состояние; психологический кризис — как дисбаланс конструктивных и разрушительных тенденций и т.д.

Более глубокое понимание кризиса базируется на оптимистических установках, сущность которых в том, что кризисы неизбежны и любая система, находящаяся в кризисе, заметно обновляется и прогрессирует. Неизбежность, но полезность кризисов была доказана еще Н.Д. Кондратьевым в 20-е годы XX в. Для объяснения всех глобальных событий в мире (экономические реформы, революции,

войны и т.п.), сопровождающихся кризисами, Н.Д. Кондратьевым была создана гениальная теория волновых циклов (К-циклы, или К-волны), имеющая прогностическое свойство. Точки совпадения трех волновых процессов (малых, средних и больших), чередующихся через определенные промежутки времени, создают особую ситуацию кризиса в мировой экономике, политике, общественной жизни, которая расчищает место от всего устаревшего и создает почву для возникновения нового. Н.Д. Кондратьевым было подмечено, что всплеск новых учений, гениальных открытий, новаторских идей приходится на периоды кризисов. Исключительно посредством интеллекта и творчества человечество способно преодолевать кризисы.

В психологии мы находим сходную оптимистическую позицию во взглядах на проблему кризиса в работах Л.В. Яссманн и В.П. Яссман. Рассматривая духовную активность личности в кризисных ситуациях, авторы приходят к выводу, что кризис можно сопоставить с проблемной ситуацией, на решение которой направлены все мыслительные и творческие способности человека. Именно кризис, несмотря на утрату человеком гармонии и нарушение целостности, «предоставляет возможность поэкспериментировать с собой, со своею ролью в жизни, понять, в чем заключается предназначение человека, подняться над самим собой, найти резервы и ресурсы, позволяющие справиться с трудными событиями, достойно встретить и принять вызов судьбы» (Л.В. Яссман и В.П. Яссман, 2011).

Таким образом, кризис вовсе не является исключительно отрицательным и вредоносным явлением. Это неизбежное событие жизненного пути человека, к которому нужно быть готовым, чтобы выйти из него на новый виток своего личностного развития. Как пишет M. Mikusova, кризис — это всегда напоминание человеку, который отказывается признать очевидное, кризис позволяет вскрыть некоторые ошибки и исправить их (M. Mikusova, 2011).

Содержание кризисной ситуации возможно проанализировать через выделение таких категорий, как бифуркация и трансгрессия. ***Бифуркация*** (от лат. *bifurcus* — раздвоенный) означает критическое состояние системы, характеризующееся неустойчивостью, возникновением неопределенности, которое может установить, станет ли состояние системы хаотическим или она перейдет на новый, более

дифференцированный и высокий уровень упорядоченности (БЭС. 1997. С. 143). Деятельность любой системы (и системы личности в том числе) в зоне бифуркации носит взрывной характер (критическая точка), в результате чего скачки могут привести как к прогрессивному развитию системы, так и к ее регрессу. (*Примечание*: При рассмотрении кризиса мы будем различать понятия: «зона бифуркации» и «точка бифуркации», о которой речь пойдет в следующем разделе при анализе критических ситуаций). Считается, что зона бифуркации более кратковременна в сравнении с нормальным функционированием системы. При бифуркации система становится особенно уязвимой к внешним воздействиям, которые в обычном состоянии на нее повлиять не могут. Даже индивидуальные человеческие поступки и деяния в зоне бифуркации способны непредсказуемым образом повлиять на ход истории и культуры. Поэтому, как пишет Э. Ласло, на каждого человека, живущего в «век бифуркации» (Э. Ласло, 1995), возложена огромная ответственность за будущее человечества в целом. Человечеству, несущему в себе «отпечатки любого преобразования, которому подвергалась наша вселенная», как никогда грозит опасность регресса и гибели, предсказывает Э. Ласло. Кризисы личности, ее обновления всегда идут вслед за кризисами цивилизации. Доказано, что каждой исторической эпохе соответствует определенный тип человека, порожденный бифукарционными процессами. Сегодняшний человек потребительской формации явно стремится к уничтожению себя как вида, продолжает пессимистично Э. Ласло.

С другой стороны, по утверждению И. Пригожина, бифуркация одновременно является показателем жизнестойкости любого общества. Она выражает стремление к более справедливому обществу, примером которого может явиться «удивительный спектакль последовательных бифуркаций» на Западе (И. Пригожин, 2002). На фоне этого под воздействием бифуркационных процессов происходит развитие личности в сторону прогресса. Как пишет Д.А. Леонтьев, именно в «паузе» между стимулом и реакцией есть детерминирующая сила сознательного решения человека (Д.А. Леонтьев, 2000).

Таким образом, бифуркационные процессы как в обществе, так и «в каждой отдельной голове» (В.В. Мельник, 2001) необходимо

рассматривать одновременно как процесс объективный («со стороны»), так и процесс субъективный («изнутри»), который вызывается к жизни и протекает при непосредственном участии и под влиянием самого человека.

Еще одним содержательным компонентом кризисной ситуации является ***трансгрессия*** (лат. *transgressio* — выход за какую-нибудь границу), которая обозначает момент перехода из одного состояния в другое. Данное понятие фиксирует феномен перехода непроходимой границы, и прежде всего границы между возможным и невозможным. «Трансгрессия — это жест, который обращен на предел»; это «преодоление непреодолимого предела», ссылаясь на Мишеля Фуко и Морица Бланшо, поясняет Новейший философский словарь (Новейший философский словарь, 2003. С. 1048—1050). Трансгрессия в понимании польского психолога Йозефа Козелецкого означает действия и мыслительные процессы (чаще намеренные и сознательные), выходящие за рамки существующих до сих пор материальных, символических и социальных возможностей и достижений, которые становятся источником новых и значимых ценностей и достижений человека (отрицательных и положительных) (по И. Пуфаль-Струзик, 2002). Созданная Йозефом Козелецким трансгрессивная теория направлена на изучение творческой активности личности (индивидуальная трансгрессия «делание себя») и творческой активности групп (коллективная трансгрессия «делания» культуры и истории).

Выделяют четыре типа трансгрессии:

1) трансгрессия, направленная на материальный мир (творческое преобразование окружающего мира);
2) трансгрессия, направленная на людей (альтруизм, власть и т.п.);
3) трансгрессия, включающая символические действия, которые состоят в создании новых мыслительных конструкций (наука, искусство, философия, религия);
4) трансгрессия, направленная на созидание себя (саморазвитие, творение себя в соответствии с собственным проектом) (Й. Подгурецки, 2009. С. 251).

Рассматривая человека как творца своей жизни в мире, полном динамики и рисков, Й. Козелецкий оптимистично утверждает, что даже в кризисных ситуациях трансгрессионная деятельность используется человеком чаще, чем защитная, потому что она приносит удовлетворение независимо от того, заканчивается ли успехом или поражением. Уже сам по себе «выход за привычные границы» приносит ни с чем несравнимое удовольствие (Й. Подгурецки, 2009. С. 252). В этом плане особый интерес представляет тема психологического волшебства, как особой формы трансгрессионных процессов. Стремление к волшебству порождается, с одной стороны, ощущением собственного бессилия перед происходящими событиями (магия, колдовство, гадания), с другой — ярко выраженным желанием победы над ними (авторство жизни, самоактуализация, жизнестойкость, жизнетворчество).

В нашем понимании, психологическое волшебство, как форма трансгрессии заключается в умении дистанцироваться от возникающих проблем в целях более ясного понимания; в опыте честной инвентаризации прошлых ошибок и побед; в умении ставить новые цели, моделировать свое будущее, обозначать новые идеалы; опираться на единую ресурсную систему из собственных интеллектуальных и эмоциональных способностей; в активности, постоянной неустанной работе над собой, повышении своей культуры; в творчестве. По словам Й. Козелецкого, «...независимо от того, как будущие поколения изменят свое представление о человеке, он останется тем, чем был до сих пор: деятелем, преодолевающим границы своих достижений, разрушителем и творцом ценностей; всегда он будет оставаться человеком трансгрессивным... или его не будет вовсе» (по Й. Подгорецкому. 2009. С. 257). Ему вторит К. Ясперс: теряя в кризисе мир, человеку надлежит, исходя из имеющихся у него предпосылок, вновь создать свой мир из первоначала. Перед ним открывается высшая возможность его свободы; ему надлежит либо в невозможности ухватить ее, либо погрузиться в ничтожество (К. Ясперс, 1991. С. 399). Поэтому у человека нет иного выбора, кроме развития себя в качестве человека трансгрессивного.

Таким образом, понятия бифуркации и трансгрессии дают нам возможность раскрыть содержательный аспект кризисной ситуации.

Научиться достойно проходить бифуркационную зону кризиса, выходить на уровень трансгрессии — значит понять истинную сущность кризиса не как зла, с которым следует бороться или которого нужно избегать, а как возможность продвижения к зрелости и мудрости. Как пишет В.В. Козлов, «кризис — это зов перехода в новое качество, это некая прерывистость в линейной области эволюции личности как сложной системы» (В.В. Козлов, 2007. С. 305).

В психологии выделяют два основных вида кризисов: вероятностные и закономерные (В.В. Козлов, 1999). *Вероятностные* кризисы отражают возможность возникновения экстремального воздействия и, как следствие, кризисного состояния личности. К подобного рода кризисам относят смерть близкого человека, утрату статуса, развод, насилие, профессиональные кризисы и др. *Закономерные* кризисы — это кризисы развития, отражающие эволюционные этапы онтогенеза, через которые проходит каждый человек (кризис одного года, кризис трех лет, подростковый кризис, кризис среднего возраста и др.). Позднее (2007) В.В. Козлов выделяет такой тип кризиса, как психодуховный, который часто является неотъемлемым спутником возрастного кризиса, однако может начинаться спонтанно и порой не связан с тем или иным возрастным периодом (В.В. Козлов, 2007. С. 268). *Психодуховный* кризис — это особый этап в развитии личности, в результате чего «инициируется процесс объединения внутренних подсистем “материального”, “социального” и “духовного” “Я” в единое целостное пространство, наступает время переоценки всех ценностей, и в этом процессе личность начинает переосмысливать свое место в жизни и основные экзистенции» (В.В. Козлов, 2007. С. 268).

Среди причин возникновения психодуховных кризисов автор выделяет:

1) кризисы, сопровождающиеся изменениями структуры Эго;
2) кризисы, связанные с невозможностью реализовать основные тенденции личности;
3) кризисы витальности (В.В. Козлов, 2007. С. 276). Все эти типы кризисов сопровождаются изменениями в Я-материальном (тело), Я-социальном (статус), Я-духовном (экзистенциальное ядро) структуры Эго.

В отдельную группу выделяют *экзистенциальный* кризис (В. Франкл), который, с одной стороны, рассматривается как состояние тревоги, чувство глубокого психологического дискомфорта при вопросе о смысле существования; с другой — как возможность открытия истинных глубин своего существования. Считается, что экзистенциальный кризис более широкое понятие, чем психодуховный, так как человек становится перед глобальным осознанием ситуации своей жизненной эволюции (В.В. Козлов, 2007. С. 446). Наиболее распространен такой тип кризиса в культурах, где основные потребности для выживания уже удовлетворены, либо при кардинальных изменениях условий жизни человека, что ставит его лицом к лицу с вопросами смысла собственного бытия.

То, что человечество переживает сегодня в условиях сформировавшегося совершенно нового «катастрофического сознания», можно отнести к переживанию экзистенциального кризиса. Происходит наложение острых противоречивых переживаний вследствие экономических потрясений, технологических проблем, военных конфликтов и, как результат, глубочайшее изменение сознания человечества (можно говорить даже о кризисе «взросления» человечества в целом). Способность отказаться от прежних устаревших воззрений под давлением нового знания и опыта — важное качество «повзрослевшего» сознания. Для достижения такого всеобщего уровня «зрелости», необходимо пройти несколько этапов развития, один из которых Ф. Перлз назвал уровнем «внутреннего взрыва». Это и есть наиболее острый этап кризиса, бифуркационная, или критическая, точка.

Резюме

1. Кризис — это неизбежное, закономерное поворотное событие жизненного пути человека, характеризующееся острыми противоречивыми переживаниями в силу невозможности реализации своего жизненного замысла, способствующее отказу от устаревшего в пользу нового, более прогрессивного. Кризисная ситуация — это психологическая ситуация, в которой система отношений личности и окружающего мира характеризуется несоответствием между стремлениями, ценностями, целями, жизненными предназначениями человека и возможностями их реализации.

2. Бифуркация и трансгрессия раскрывают содержательный аспект кризиса. Зона бифуркации в кризисе имеет взрывной характер, неустойчива, неопределенна, кратковременна, сенситивна к внешним воздействиям, характеризуется непредсказуемостью действий и поступков человека, которые могут сыграть решающую роль в дальнейшем развитии личности. Трансгрессия — это творческая деятельность человека, направленная на преодоление границ своих достижений, на созидание себя, это вклад в творение истории и культуры.
3. Выделяют вероятностные, закономерные, психодуховные и экзистенциальные личностные кризисы. Вероятностные кризисы связаны с возможностью возникновения экстремального воздействия и, как следствие, кризисного состояния личности. Закономерные — это кризисы развития человека на различных этапах онтогенеза. Психодуховный кризис рассматривается как особый этап в развитии личности, в результате которого происходит объединение внутренних подсистем «материального», «социального» и «духовного» Я в единое целое, происходит переоценка всех ценностей, переосмысление своего места в жизни. Экзистенциальный кризис, с одной стороны, рассматривается как состояние глубокого психологического дискомфорта в отношении проблем смысла своего существования; с другой — как возможность открытия истинных глубин своего существования.

Психологический практикум

1. Диагностика духовного кризиса

(Л.В. Восковская, А.В. Ляшук, 2005)

Инструкция: Задание состоит из трех частей.

1. Перед Вами таблица с восемью жизненными категориями. Каждую категорию нужно представить в трех временах: прошлом, настоящем и будущем. Задумайтесь о своей жизни: о том, какой она была, какая она сейчас и какой Вы ее видите в будущем. Исходя из представлений о собственной жизни, охарактеризуйте проявленность приведенных категорий в Вашей жизни по шкале от 0 («полностью отсутствует») до 6 («постоянно присутствует»).
2. На оборотной стороне листа напишите, как Вы понимаете каждую из перечисленных жизненных категорий. Постарайтесь не пользоваться цитатами и устойчивыми выражениями. Напишите свое понимание этих категорий. Если в процессе описания жизненных категорий Вы захотите исправить что-либо в таблице, Вы можете это сделать: но не

зачеркивайте первоначальную цифру — новую цифру пишите либо через «слеш» («/») либо через запятую (или точку с запятой). ***Примечание***. Относительно категории «страх смерти» напишите Ваше понимание того, что такое смерть, а относительно категории «бессмысленность», опишите Ваше понимание смысла жизни.

3. После того как Вы заполните бланк ответа, постарайтесь соотнести то, что происходит с Вами на данном жизненном этапе, с тем, что было отмечено Вами в этом бланке. Ответьте на приведенные ниже вопросы.

   1 С какой точностью приведенные Вами результаты описывают Ваше состояние?

   2. Изменилось ли Ваше отношение к собственной жизни после прохождения методики?

   3. Способна ли данная методика помочь Вам в более глубоком понимании себя?

	Категория	Прошлое	Настоящее	Будущее
1	Неудовлетворенность			
2	Одиночество			
3	Свобода			
4	Грех			
5	Страдание			
6	Ответственность			
7	Страх смерти			
8	Бессмысленность			

Обработка результатов

Рассчитываются два показателя:

1) ***вероятность духовного кризиса* (*ДК*)**

   ДК = (А × 100%) / 144, где А — сумма баллов по всем ячейкам;

2) ***напряженность экзистенциального вакуума* (*ЭВ*):**

   ЭВ = (В × 100%) / 90, где В — сумма баллов по категориям «одиночество», «свобода», «ответственность», «страх смерти» и «смысл».

Далее определяется тенденция духовного кризиса. Для этого рассчитываются временные коэффициенты для каждого временного измерения:

$К_п = (C \times 100\%) / 48$, где C — сумма баллов в столбце «Прошлое»;

$К_н = (D \times 100\%) / 48$, где D — сумма баллов в столбце «Настоящее»;

$К_б = (E \times 100\%) / 48$, где E — сумма баллов в столбце «Будущее».

Последовательное сравнение этих показателей дает пять основных тенденций.

1. ***Прогрессивная*** ($К_п < К_н < К_б$) — наблюдается усиление проявлений духовного кризиса в субъективном времени, что говорит о неудовлетворенности жизнью, о стремлении человека выйти на новый уровень своего развития; появляются устремления нравственного и религиозного характера.
2. ***Регрессивная*** ($К_п > К_н > К_б$) — наблюдается снижение проявлений духовного кризиса, что указывает на духовный рост испытуемого; человек по-новому смотрит на жизнь, у него появилась осознанная цель и смысл жизни; человек перестает быть «таким, как все».
3. ***Стагнационная*** ($К_п = К_н = К_б$) — в зависимости от величины коэффициентов может указывать на следующие проявления:
   а) $К > 75\%$ — может свидетельствовать о глубоком духовном кризисе, который связан с потерей смысла жизни, депрессией и чувством вины;
   б) $25\% \leq К \leq 75\%$ — указывает на пограничное состояние, при котором человек видит бессмысленность жизни, но стремится избавиться от этого чувства, «убегая» в работу и повседневные заботы;
   в) $К < 25\%$ — указывает на человека, довольного жизнью, не стремящегося к вершинам духовного развития; духовного кризиса нет.
4. ***Пиковая*** ($К_п < К_н > К_б$) — может указывать на человека, переживающего эмоциональный шок (например, вследствие потери близкого человека) или же испытывающего разочарование от жизни.
5. ***Низинная*** ($К_п > К_н < К_б$) — указывает на человека, периодически входящего в состояние духовного кризиса, но отрицающего истинность и ценность своих переживаний; несмотря на это, ему не удается вернуться к своему прежнему состоянию, и он «тоскует по божественному».

Примечание. Если обнаружено равенство только между двумя рядоположенными коэффициентами, то они приравниваются и тенденция в этом случае считается либо прогрессивной, либо регрессивной (в зависимости от знака неравенства) (Л.В. Восковская, А.В. Ляшук, 2005).

2. *Интроспекция* «Кто я?». «Куда я иду?» (авт.)

Инструкция: Вам необходимо ответить вначале на один вопрос: «Кто Я?». Затем через какое-то время на другой: «Куда Я иду?». Главными условиями являются:

1) честность перед самим собой;
2) необходимо дать ответы в форме существительных;
3) таких существительных должно быть не менее сорока (чем больше, тем лучше).

Обобщить полученную информацию в результате ответов на два главных вопроса «Кто Я?» и «Куда Я иду?» в форме эссе.

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Бекетова И.И. Кризисная ситуация как психологический феномен // Практическая психология на рубеже веков: итоги и перспективы (Материалы зимней научно-практической психологической сессии). Пятигорск: ПГЛУ, 2000. С. 26—27.
2. Большой толковый психологический словарь / Ребер Артур (Penguin). Т. 1: пер. с англ. М.: Вече: АСТ, 2000.
3. Большой энциклопедический словарь. М.: Большая Российская энциклопедия, 1998.
4. Восковская Л.В., Ляшук А.В. Духовный кризис: проблемы определения и диагностики // Психологическая диагностика. 2005. № 1. С. 51—71.
5. Жедунова Л.Г. Психология личностного кризиса: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2010.
6. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или Освящение повседневности. М.: Психотерапия, 2007.
7. Кустова Л.С. Глобальный кризис и «длинные волны» Н.Д. Кондратьева в свете теории цикличности и современной синергетики // Медиаскоп. 2010. № 3. Электронный журнал. URL: http://www.mediascope.ru/node/579
8. Ласло Э. Век бифуркации: постижение изменяющегося мира // Путь. 1995. № 1. С. 3—129.
9. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 1. С. 15—25.
10. Мельник В.В. Принципы менеджмента в условиях социокультурной бифуркации: дис. ... д-ра филос. наук. Тюмень, 2001.

11. Новейший философский словарь / под общ. ред. В.Е. Кемерова. 3-е изд., испр. Минск: Книжный Дом, 2003.
12. Одинцова М.А. Что такое психологическое волшебство и можно ли стать волшебником в своей жизни // Материалы Третьего Международного сказкотерапевтического фестиваля «Психология сказки и сказка психологии». М., 2011. С. 41—48.
13. Пригожин И. Кость еще не брошена. Послание будущим поколениям // Наука и жизнь. 2002. № 11. С. 4—9.
14. Подгурецки Й., Зубко А., Воскова И. Социальная коммуникация для учителей. Херсон, 2009.
15. Пуфаль-Струзик И. Творческий путь в «трансгрессивной концепции личности» Я. Козелецкого // Психологическая наука и образование. 2002. № 2. С. 76—85.
16. Яссман Л.В., Яссман В.П. Духовность как метасистемное свойство самоорганизации внутреннего мира человека // Психологическая наука и образование. 2011. № 3. URL: http://psyedu.ru/
17. Ясперс К. Смысл и назначение истории. М.: Политиздат, 1991. С. 287—418.
18. Якобсен Б. Жизненный кризис в экзистенциальной перспективе: могут ли травма и кризис рассматриваться как помощь в личностном развитии // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии. Вильнюс, 2005. URL: http://hpsy.ru/public/x2267.htm
19. Mikusova M. Changes in the Research of Crisis // World Academy of Science, Engineering and Technology. 2011. Vol. 56. P. 307—311.

Тема 3. Критическая ситуация

1. Понятие критической ситуации
2. Типы критических ситуаций
3. Психологическая травма, последствия ее переживания

Этапы разрушения, слома некоторых естественных способов видения мира, познания себя, отношения к окружающему, как правило, обозначаются в философии и психологии как критические ситуации. В словаре А. Ребера термин «критический» означает: 1. Имеющий отношение к... или характерный для критики. 2. Характеристика скеп-

тического, придирчивого обзора. 3. Имеющий отношение к кризису в любом из значений этого термина. 4. Характеристика суждения или решения, которые имеют важное значение, что-то, что является определяющим (Большой толковый психологический словарь. А. Ребер. 2000. С. 391).

В словарях русского языка понятия «кризис» и «критический» имеют сходное смысловое содержание: Критический — 1) находящийся в состоянии кризиса, переломный; 2) очень трудный, опасный, тяжелый (Словарь русского языка. А.П. Евгеньева 1988. С. 131). Критический — 1) соотношение по значению с существительным кризис, связанный с ним; 2) свойственный кризису, характерный для него; 3) находящийся в состоянии кризиса, очень трудный, опасный (Т.Ф. Ефремова 2006. С. 1066). В Оксфордском словаре «критический» толкуется как: 1) выражение неодобрения кому-то или о чем-то; 2) важный, значимый, решающий (грань); 3) серьезный, опасный, кризисный; 4) тщательно продуманный, справедливый (Оксфордский словарь).

Автор «Психологии переживания» Ф.Е. Василюк, отмечая размытость и некоторую ограниченность теоретических представлений о критических ситуациях, обозначает исследуемую нами категорию как ситуацию *невозможности*, уточняя при этом, что это такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних необходимостей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и т.д.) (Ф.Е. Василюк, 1984). При этом «невозможность», по мнению автора, «определяется тем, какая жизненная необходимость оказывается парализованной в результате неспособности имеющихся у субъекта типов активности справиться с наличными внешними и внутренними условиями жизнедеятельности» (Там же).

С.В. Духновский рассматривает критическую ситуацию как один из видов социальных ситуаций, который складывается в результате одномоментного сильного или слабого, но длительного психологического травматизирования совокупностью событий внешнего и внутреннего мира, преломленных в психике человека (С.В. Духновский, 2003. С. 32). И поясняет, что критическая ситуация «сопровождается ситуационными реакциями — ситуационными защитными автоматизмами, способными переходить в стереотипы поведения —

стилевые защитные автоматизмы, которые могут закрепляться в виде “защитно-компенсаторных” образований» (Там же). Основаниями для определения ситуации как критической, отличной от других типов ситуаций в данном случае выступают:

1) концепты потребностей (*невозможность* реализации внутренней жизненной необходимости);
2) степень внутреннего (эмоционального) напряжения;
3) индивидуальные реакции — ситуационные защитные автоматизмы (Там же).

Критическую жизненную ситуацию определяют как особую жизненную ситуацию эмоционального и умственного стресса, ситуацию *невозможности* реализации внутренних потребностей своей жизни, ставящую субъекта перед необходимостью переживания и значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени; это ситуация выбора и принятия жизненно важных решений. Критическая ситуация связана с некоторым «вызывающим событием» — таким дезадаптирующим изменением в социальной среде, которое ведет к изменению ожиданий индивида, касающихся его личности и отношений с окружающим миром (Т.А. Бергис, 2012. С. 10).

Критическая ситуация — это всегда ситуация значимая, воспринимаемая как субъективно неразрешимая, ситуация *невозможности* реализации мотивов, стремлений, ценностей (Т.В. Сборцева, 2002).

В экзистенциальной парадигме любые критические ситуации можно рассматривать как своеобразное «столкновение со смертью» (А.А. Баканова, 2000). При этом смерть метафорически понимается как особый трансформирующий процесс отказа от старых и привычных способов бытия и зарождение новых более прогрессивных и адекватных изменившимся условиям. Это также *невозможность*, в экзистенциальном смысле, толкуемая как невозможность прежнего существования.

Критическая ситуация в синергетике толкуется как ситуация бифуркационного перелома (точка бифуркации). Любая система, и система личности в том числе, не способна более существовать в прежнем качестве. В отличие от кризисной ситуации, где речь шла о ***зоне*** бифуркации, в критической ситуации — это бифуркационная ***точка***, точка накопления, грань, предел. Точка бифуркации — такой

момент в развитии системы, когда прежняя устойчивая, и предсказуемая линия ее развития становится *невозможной*, это точка критической неустойчивости развития, в которой система вынуждена перестраиваться и выбирать один из возможных путей дальнейшего развития (О.А. Музыка, 2011. С. 88).

Таким образом, критическая ситуация — это ситуация нескольких *невозможностей*:

1) невозможности реализации внутренних необходимостей (потребностей, мотивов, стремлений, ценностей, и т.д.) своей жизни;
2) невозможность прежнего, изжившего себя способа жизнедеятельности (невозможность жить по-старому).

Критическая ситуация, как любая другая ситуация в психологическом измерении, включает субъективный и объективный компоненты. По мнению С.В. Духновского, это сложная субъективно-объективная реальность, в которой объективным компонентом являются воздействия окружающего мира, несущие реальную или потенциальную угрозу личности; субъективным — символически-образное ее отражение в психике человека (оценка, типизация, классификация угрожающих стимулов), результатом чего выступает интерпретация ситуации как критической и формирование соответствующего отношения к ней (С.В. Духновский, 2003. С. 22).

В психологии существуют разнообразные подходы к классификации критических ситуаций. Так, С.В. Духновский выделяет три группы, исходя из характеристик детерминирующих факторов данного типа ситуаций:

1) ситуации объективные, детерминированные внешними условиями;
2) ситуации субъективные, обусловленные характерологическими особенностями личности;
3) ситуации, детерминированные взаимодействием внешних патогенных стимулов (или субъективно так воспринимаемых) с личностными особенностями субъекта, способными определять его патохарактерологическое развитие (С.В. Духновский, 2003. С. 22).

А.А. Баканова на основании отношения личности к критической ситуации выделяет:

1) критические ситуации как возможность роста;

2) критические ситуации как страдание (А.А. Баканова, 2000).

Согласно концепции Ф.Е. Василюка (1984), внешние и внутренние условия, тип активности и жизненная необходимость являются теми критериями, по которым можно выделить основные типы критических ситуаций. К ним относятся: 1) стресс; 2) фрустрация; 3) конфликт; 4) кризис (Ф.Е. Василюк, 1984).

По его мнению, тип критической ситуации определяется той «жизненной необходимостью, которая оказалась парализованной» (Ф.Е. Василюк, 1984), т.е. теми составляющими направленности личности, которые не имеют возможности реализации. В этом плане стрессовая ситуация возникает в результате невозможности удовлетворения потребностей «здесь и сейчас»; фрустрация представляется как ситуация невозможности реализации мотива; конфликт — как ситуация невозможности внутренней согласованности; кризис — как невозможность реализации жизненного замысла. Что касается критической ситуации, предполагающей парализацию всех перечисленных возможностей, в том числе и возможности жить по-новому, она может являться кульминационным пунктом жизненного кризиса. В этом случае к критическим ситуациям мы можем отнести стресс, фрустрацию и конфликт. За границами такой классификации остался критерий активности человека и критерий внешних и внутренних условий. Вместе с тем, кризисная ситуация выходит за границы критической, приобретает самостоятельное значение, становится более широким понятием, имеющим экзистенциальную наполненность. Кризис — не просто невозможность удовлетворения человеком потребностей, мотивов, целей, это — невозможность, по словам Ф.Е. Василюка, реализации жизненного замысла (жизненных предназначений, смыслов) в результате серьезных социальных потрясений и психологических проблем.

Таким образом, именно стресс, фрустрация и конфликт позволяют подчеркнуть своеобразие критической ситуации, а ситуация кризиса — отдельная более широкая категория, анализ которой был проведен в предыдущем разделе.

В психологии обозначается, что именно критические ситуации, связанные с невозможностью реализации внутренних необходимостей своей жизни и невозможностью жить по-старому, как ситуации критичности системы личности, чаще любых других ситуаций вызывают психологические травмы. Исследования показывают, что большинство людей имеют опыт хотя бы одного травматического события в течение жизни, четверть из них в конечном итоге переживают посттравматические стрессовые расстройства (T. Luxenberg, J. Spinazzola, B. Kolk, 2001).

Само понятие психологической травмы было введено в психоанализ и понималось как неожиданное чрезмерное раздражение, в результате которого привычные способы функционирования психики оказываются бессильными, Эго становится абсолютно беспомощным, что способствует формированию целого комплекса психологических защит. В современном психоанализе понятие психологической травмы рассматривается как причина любой психопатологии (возникающей немедленно либо носящей отсроченный характер), включающей ограничения функционирования Эго, нарушения объектных отношений, психосоматические расстройства, аффективные нарушения в результате внешнего события, субъективно переживаемого индивидом как травматическое (Л.В. Трубицына, 2005). Е.Н. Петрова считает, что психическая травма — это особое внутреннее состояние, которое характеризуется нарушениями аутопластической адаптации (англ. *autoplastische adaptation* — адаптивная реакция, направленная на самоизменение) и возникает вследствие значительного дисбаланса внешних воздействий и психологических возможностей человека (Е.Н. Петрова, 2013. С. 264)

М.М. Решетников делает попытку сравнить понятие «психической травмы» с хирургическими терминами и находит массу аналогий. Так, в хирургии раны бывают открытыми и закрытыми, зияющими и асептическими, осложненными вторичной (присоединившейся) инфекцией, заживающими первичным или вторичным натяжением, не оставляющими последствий или завершающимися тяжелыми (келоидными) рубцами, требующими дополнительного хирургического вмешательства, но уже в безопасных условиях и при анестезии, некоторые легкие травмы остаются практически незамеченными (М.М. Решетни-

ков, 2008). Все те же характеристики можно отнести и к психологической травме. Так, психологическая травма может быть открытой и закрытой, осложненной прошлыми неприятностями либо сопровождающаяся негативными событиями в настоящем («беда не приходит одна»); заживающая быстро, либо имеющая хронический характер; не оставляющая последствий либо завершающаяся тяжелыми душевными рубцами, которые периодически заявляют о себе и требуют психологической помощи.

М.Ш. Магомед-Эминов предлагает расширительное толкование психологической травмы и ее последствий и выделяет не только негативные, но и нейтральные и позитивные последствия (М.Ш. Магомед-Эминов, 2005). К негативным относятся разного рода психопатологии, к нейтральным — все адаптационно-транзиторные реакции и симптомы, к позитивным — посттравматическая трансформация личности, в том числе рост и развитие. Безусловно, травма способствует разрушению мира личности и разделению жизненного процесса на определенные этапы человеческого существования («до-мир», «в-мир», «пост-мир»), однако важно увидеть этот мир целостно, проанализировать, осмыслить свою жизнь и стать на путь ее организации. По мнению автора, организация жизни определяется различными параметрами: экстенсивность, интенсивность, устойчивость, удовлетворенность, самореализованность.

Под экстенсивностью понимается широта отношений с миром, открытость новому опыту, многообразие жизненных сфер человека. Интенсивность касается глубинно-вертикальной организации мотивов, интенсивности вкладывания жизненной энергии в определенную сферу. Интенсивность и экстенсивность способствуют прежде всего проявлению активности личности в решении жизненных задач, вовлеченности человека в жизненные сферы, расширению сознания, переживанию полноты и насыщенности жизни, что дает возможность говорить о самореализации человека. Устойчивость существования в определенной жизненной сфере важна для самоосуществления, самореализованности человека и чувства удовлетворенности жизнью. Все эти переменные в единстве, по мнению М.Ш. Магомед-Эминова, могут характеризовать эффективную организацию жизни человека, пережившего психологическую травму, но нельзя отрицать, что

существуют и другие (частично эффективные, неэффективные). Систематизация способов организации жизни в результате переживания психологической травмы была проведена М.Ш. Магомед-Эминовым на основании богатого материала, полученного в результате опыта работы автора с ветеранами боевых действий.

1. Дезорганизация, нестабильность в организации жизни. Основная жизненная энергия и ресурсы прикованы анормальным опытом, жизненная ориентация негативна и фиксирована негативным прошлым. Прошлый опыт оказывает негативное влияние на сегодняшнюю жизнь. Все стороны жизни (работа, семья, отношения и т.д.) становятся неэффективными. Человек как бы «зависает» в бездействии, что может привести к стагнации внутренних потенциалов и ресурсов.
2. Неустойчивость, непоследовательность в организации жизни. Непостоянство жизненных отношений, частая смена занятий, мест работы, друзей. Периоды устроенности перемежевываются с периодами беспорядка.
3. Суженность, частичность в организации жизни, сочетающаяся с инфантилизацией (примитивизацией) личности. Низкие показатели экстенсивности и интенсивности. Жизнь непритязательная, не ориентированная на достижения, рост и развитие. Человек ко всему равнодушен, ни к чему не стремится.
4. Стабильность в организации жизни, устойчивость, уравновешенность психической организации человека. Человек эффективно решает встающие перед ним жизненные задачи. Прошлое еще дает о себе знать, но не мешает стабильной организации жизни.
5. Становление и стремление к более высокому уровню жизни. Человек овладевает более высокими сферами жизни и добивается лучшего качества жизни. Он самостоятелен, инициативен, предприимчив, решителен, характеризуется позитивным отношением к жизни (М.Ш. Магомед-Эминов, 2005).

Следует отметить, что последствиями переживания психологической травмы интересовался еще А.Р. Лурия. В его экспериментах во-первых, было показано, что прохождение через травматическую

ситуацию непосредственно связано с реакцией аффекта, разрядкой напряжения. Наибольшее аффектогенное влияние на человека оказывает не сама травмирующая ситуация, а ее ожидание (А.Р. Лурия, 2002. С. 88). Во-вторых, на разных людей травмирующая ситуация оказывает разное воздействие. У одних аффект как реакция на травму не задевает существенных основ реактивного процесса. Реактивный процесс остается практически неизменным (задержка возбуждения и последующее организованное переключение его на моторную сферу). В то время как у других аффект в корне нарушает нормальную структуру реактивных процессов, ломает «функциональный барьер». «Возбуждение становится диффузным, беспрепятственно захватывая моторику, обусловливает неорганизованно-импульсивные взрывы деятельности» (А.Р. Лурия, 2002. С. 104). Подобного рода распад в структуре реактивных процессов, по словам А.Р. Лурии, встречается преимущественно у людей с функциональным поражением нервной системы; переутомлением; анемией; повышенными рефлексами; церебрастенией — это именно то, на фоне чего может разворачиваться срыв организованного поведения как ответ на травму (Там же).

Таким образом, степень и характер реакции человека на травмирующую ситуацию связаны, по мнению А.Р. Лурии, с его невропатическим статусом, с истощенностью или ослабленностью нервной системы. Это именно то, что лишает человека возможности противостоять травматической ситуации и ведет к неадекватно резким реакциям на нее (А.Р. Лурия, 2002. С. 104).

В современных исследованиях также подчеркивается, что от особенностей нервной системы, от уязвимости, восприимчивости, чувствительности к помехам зависят реакции человека на травму (С. Мадди, Д.А. Леонтьев и др.). Общий порог восприимчивости к помехам считается первым рубежом обороны от травматических событий. (Д.А. Леонтьев, 2013). Второй линией обороны, по мнению Д.А. Леонтьева, выступают механизмы защиты и совладания как привычные способы реагирования. Далее включаются механизмы третьей линии обороны (механизмы динамического совладания на основе саморегуляции). Это не просто использование уже готовых способов реагирования, а совершенствование тех, которые привели к положи-

тельному результату. Но если данная линия обороны не срабатывает, происходит разрушение, дезинтеграция — это то, что называют психологической травмой. И последней линией обороны, с точки зрения Д.А. Леонтьева, является посттравматический рост, развитие (Д.А. Леонтьев, 2013). К основным ресурсам данного уровня Д.А. Леонтьев относит ресурсы принятия, нахождения смысла и экзистенциального мужества, рефлексия как способность дистанцированно отнестись к самому себе, увидев возможности иного Я, вместо того, чтобы цепляться за сохранение остатков разрушенного Я (Д.А. Леонтьев, 2013. С. 260).

Резюме

1. Критическая ситуация — это сложная субъективно-объективная реальность, в которой объективным компонентом становятся воздействия окружающего мира, несущие реальную или возможную угрозу личности; субъективным — символически-образное ее отражение в психике человека (оценка, типизация, классификация угрожающих стимулов), результатом чего выступает интерпретация ситуации как критической и формирование соответствующего отношения к ней в форме осознания нескольких невозможностей: 1) невозможности реализации внутренних необходимостей (потребностей, мотивов, стремлений, ценностей, и т.д.) своей жизни; 2) невозможности прежнего, изжившего себя способа жизнедеятельности.
2. Типология критических ситуаций может быть очерчена невозможностями реализации внутренних необходимостей и невозможностью прежнего способа жизнедеятельности, на основании чего можно выделить: 1) стресс как ситуацию невозможности удовлетворения потребностей «здесь и сейчас»; 2) фрустрацию как ситуацию невозможности реализации мотивов; 3) конфликт как ситуацию невозможности внутренней согласованности. Перечисленные типы позволяют дать качественную характеристику критической ситуации.
3. Психологическая травма — это реакция на критическую ситуацию (чрезмерное раздражение, переживания «шока со взломом») и причина не только любой психопатологии (возникающей немедленно либо носящей отсроченный характер), включающей ограничения функционирования Эго, нарушения отношений, психосоматические и аффективные нарушения, острые и посттравматические стрессовые расстройства, но

и причина развития реакций на новые условия жизни (адаптационно-транзиторных), а также фактор посттравматической трансформации личности.

Психологический практикум

Материал для обсуждения
Притча «О гвоздях»

Задание 1. Провести рефлексивный анализ притчи.

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. Его несдержанность больно травмировала, обжигала многих людей. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдерживает своего гнева в отношении какого-либо человека, вбивать один гвоздь в столб забора. В первый же день в столбе появилось несколько десятков гвоздей. На следующей неделе их стало гораздо меньше. И с каждым днем число забиваемых гвоздей уменьшалось.

Наконец пришел день, когда сын не вбил ни одного гвоздя. Он поделился этим с отцом, а тот сказал, что каждый раз, когда сыну удастся вести себя терпимо и внимательно по отношению к какому-либо человеку, он может вытаскивать из забора по одному гвоздю. Пришел день, когда в заборе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

— Ты неплохо справился, но видишь, сколько на заборе осталось дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-то злое, у него в душе остается такой же шрам, как эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты попросил прощения — шрам остается (М.А. Одинцова, 2010. С. 32).

Задание 2. Шкала оценки травматического события (Weiss, Marmar, Metzler, 1995) по Н.В. Тарабрина, 2001. С. 125—130.

Инструкция: Ниже приведены описания переживаний людей, которые перенесли тяжелые критические ситуации. Оцените, в какой степени Вы испытывали такие чувства по поводу ситуации, когда-то пережитой Вами (..)? В скобках укажите, что это была за ситуация. В таблице выберите и обведите кружком цифру, соответствующую тому, как часто Вы испытывали подобное переживание в течение последних 7 дней, включая сегодняшний.

№	Утверждения	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	Любое напоминание об этом событии (ситуации) заставляло меня заново переживать все случившееся	0	1	3	5
2	Я не мог спокойно спать по ночам	0	1	3	5
3	Некоторые вещи заставляли меня все время думать о том, что со мной случилось	0	1	3	5
4	Я чувствовал постоянное раздражение и гнев	0	1	3	5
5	Я не позволял себе расстраиваться, когда я думал об этом событии или что-то напоминало мне о нем	0	1	3	5
6	Я думал о случившемся против своей воли	0	1	3	5
7	Мне казалось, что всего случившегося со мной как будто не было на самом деле или все, что тогда происходило, было нереальным	0	1	3	5
8	Я старался избегать всего, что могло бы мне напомнить о случившемся	0	1	3	5
9	Отдельные картины случившегося внезапно возникали в сознании	0	1	3	5
10	Я был все время напряжен и сильно вздрагивал, если что-то внезапно пугало меня	0	1	3	5
11	Я старался не думать о случившемся	0	1	3	5
12	Я понимал, что меня до сих пор буквально переполняют тяжелые переживания по поводу того, что случилось, но ничего не делал, что бы их избежать	0	1	3	5
13	Я чувствовал что-то вроде оцепенения, и все мои переживания по поводу случившегося были как будто парализованы	0	1	3	5
14	Я вдруг замечал, что действую или чувствую себя так, как будто все еще нахожусь в той ситуации	0	1	3	5
15	Мне было трудно заснуть	0	1	3	5
16	Меня буквально захлестывали непереносимо тяжелые переживания, связанные с той ситуацией	0	1	3	5
17	Я старался вытеснить случившееся из памяти	0	1	3	5

Окончание таблицы

№	Утверждения	Никогда	Редко	Иногда	Часто
18	Мне было трудно сосредоточить внимание на чем-либо	0	1	3	5
19	Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал неприятные физические ощущения: потел, дыхание сбивалось, начинало тошнить и т.п.	0	1	3	5
20	Мне снились тяжелые сны о том, что со мной случилось	0	1	3	5
21	Я был постоянно настороже и все время ожидал, что случится что-то плохое	0	1	3	5
22	Я старался ни с кем не говорить о случившемся	0	1	3	5

Примечание. Событие или ситуация определяется испытуемым самостоятельно. По мнению М. Горовица, желательно определить то событие, которое произошло не ранее шести месяцев назад.

В работе Т.Б. Мельницкой, А.В. Хавыло, Т.В. Белых представлены результаты психометрической проверки модифицированной шкалы IES-R (модификация русскоязычной версии, адаптированной Н.В. Тарабриной, 2001) применительно к ситуации переживания радиационного фактора (Т.Б. Мельницкая, А.В. Хавыло, Т.В. Белых, 2011).

Методика включает три шкалы, к каждой из которых относится группа вопросов.

Шкала «Вторжение»: 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

Шкала «Избегание»: 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Шкала «Физиологическая возбудимость»: 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Интегральный показатель: сумма баллов, полученная по всем трем шкалам.

Пояснения

«Вторжение» (В) — позволяет выявлять у испытуемого ночные кошмары, навязчивые чувства, образы или мысли, связанные с возможным воздействием обозначенной им травмирующей ситуации.

«Избегание» (И) — позволяет выявлять у испытуемого симптомы избегания, включающие попытки смягчения или избегания переживаний, связанных с возможным воздействием травмирующей ситуации, снижение реактивности.

«Физиологическая возбудимость» (ФВ) — позволяет выявлять у испытуемого злость и раздражительность; гипертрофированную реакцию испуга от возможного воздействия травмирующей ситуации; трудности с концентрацией; психофизиологическое возбуждение, обусловленное воспоминаниями о травмирующей ситуации, бессонницу.

«Интегральный показатель» (ИП) — общая шкала оценки влияния обозначенной ситуации как психотравмирующего фактора. Позволяет выявлять у испытуемого наличие неблагоприятных эмоционально-личностных особенностей, развившихся как следствие субъективного восприятия угрозы оцениваемой ситуации.

№	Реакция на травму по каждой шкале, исключая интегральный показатель	Сумма баллов
1	Низкая	< 30
2	Умеренная	30—50
3	Выраженная	> 50

Задание 3. Проективная методика «Человек под дождем», *Арнольд Эбрамс*, 1958 (по Ферс М. Грегг, 2003) (в модификации автора) Приложение 3.

Инструкция: Нарисуйте на одной половине листа человека, а потом на другой — человека под дождем. Рисуйте тем, что вам больше нравится в данный момент: краски, карандаши, фломастеры и т.п.

В результате должно получиться на одном листе два рисунка: «Человек» и «Человек под дождем». Предлагается описать чувства, мысли человека и человека под дождем.

Диагностической целью методики является:

- изучить способы преодоления неблагоприятных ситуаций;
- определить, что человек чувствует при неблагоприятных ситуациях;
- определить, о чем человек думает в неблагоприятных ситуациях?

Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное обсуждение рисунков.

Примерный список вопросов для обсуждения:

- Расскажите о человеке и человеке под дождем: кого нарисовали первым, что рисовалось легче?
- Насколько комфортно чувствует себя человек в той или иной ситуации?

- Что чувствует тот и другой человек?
- О чем думает тот и другой человек?
- Какой это дождь? Нравится ли человеку этот дождь?

3. А теперь напишите сказку о человеке под дождем, который пережил... (задается тип ситуации, определенный самим испытуемым в опроснике «Шкала оценки травматического события»).

Цитируемая и рекомендованная литература

1. Баканова А.А. Отношение к жизни и смерти в критических жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2000.
2. Бергис Т.А. Социально-психологические факторы преодоления критических жизненных ситуаций женщинами-предпринимателями: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2012.
3. Большой толковый психологический словарь / Ребер Артур (Penguin). Т. 1 пер. с англ. М.: Вече: АСТ, 2000.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
5. Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях. Курган, 2003.
6. Леонтьев Д.А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению // Психология стресса и совладающего поведения: мат-лы III международной научно-практической конференции. Кострома, 26—28 сентября 2013 г. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. Т. 1. С. 258—260.
7. Лурия А.Р. Природа человеческих конфликтов: Объективное изучение дезорганизации поведения человека. М.: Когито-Центр, 2002.
8. Магомед-Эминов М.Ш. Психология уцелевшего // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2005. № 3. С. 3—19.
9. Мельницкая Т.Б., Хавыло А.В., Белых Т.В. Шкала оценки влияния травматического события (IES-R) применительно к радиационному фактору // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 5 (19). URL: http://psystudy.ru
10. Музыка О.А. Бифуркации в природе и обществе: естественно-научный и социосинергетический аспект // Современные наукоемкие технологии. 2011. № 1. С. 87—91.
11. Одинцова М.А. Многоликость жертвы, или Немного о великой манипуляции. М.: Флинта, 2010.

12. Петрова Е.Н. Особенности травматической ситуации и ресурсов у пациентов с диагнозом «расстройство адаптации» // Психология стресса и совпадающего поведения: мат-лы III международной научно-практической конференции. Кострома, 26—28 сентября 2013 г. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. Т. 1. С. 263—265.
13. Прохоров А.О. Интегрирующая функция психических состояний // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 3. С. 136—145.
14. Решетников М.М. Психическая травма. СПб.: Восточно-европейский институт психоанализа, 2006.
15. Сборцева Т.В. Психологические условия обучения саморегуляции в критических ситуациях в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. Череповец, 2002.
16. Словарь русского языка: в 4 т. (Малый академический словарь) / под ред. А.П. Евгеньевой. М., 1985—1988.
17. Современный толковый словарь русского языка: в 3 т. / авт.-сост. Т.Ф. Ефремова. М.: АСТ: Астрель, 2006. Т. 1.
18. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001.
19. Трубицына Л.В. Процесс травмы. М.: Смысл: ЧеРо, 2005.
20. Ферс М. Грегг. Тайный мир рисунка. СПб.: Деметра, 2003.
21. Luxenberg T., Spinazzola J., Kolk B. Complex Trauma and Disorders of Extreme Stress (DESNOS) Diagnosis, Part One: Assessment // Directions in Psychiatry. 2001. Vol. 21. P. 373—415.
22. Oxford Advanced Learner. URL: http://oald8.oxfordlearnersdictionaries.com/dictionary/critical

Тема 4. **Стрессовые ситуации**

1. Критический стресс и дистресс в психологии
2. Стрессовая ситуация
3. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство. Симптоматика

Автор «Психологии переживания», относя ***стрессовые ситуации*** к группе критических, делает ряд примечаний: «категориальное поле,

которое стоит за понятием стресса, можно обозначить термином "витальность", что означает неустранимое измерение бытия, "законом" которого является установка на здесь-и-теперь» (Ф.Е. Василюк, 1984), и удовлетворение гедонистических потребностей. Стресс можно рассматривать и как особую критическую ситуацию и «в то же время — как перманентное жизненное состояние» (Там же). В настоящей работе нами уже был сделан анализ стрессовых ситуаций повседневной жизни как непосредственной данности, не предполагающих максимального напряжения и травматизации, но имеющих кумулятивный характер. В контексте рассмотрения разновидностей критических ситуаций, относящихся к высокому уровню сложности, целесообразно обратиться к понятию «дистресс». Как отмечает родоначальник теории стресса Г. Селье, изначально слово «стресс» пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и произносилось как «дистресс». Первый слог постепенно исчез из-за «смазывания», или «проглатывания», подобно тому как, подмечает автор, дети превращают слово «because» в «cause». Сегодня эти понятия имеют разное значение. ***Дистресс*** (от греч. *dys* — приставка, означающая расстройство; от англ. *stress* — напряжение) — это стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье (Г. Селье, С. 123). Дистресс (англ. *distress* — горе, страдание, недомогание «истощение», «несчастье») рассматривается в большинстве источников как вредоносный или неприятный стресс, как чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды. Дистресс возникает всегда в том случае, когда адаптационные механизмы личности недостаточно эффективны или «истощают свой ресурс» при длительном и интенсивном стрессирующем воздействии на человека. Состояние дистресса фактически соответствует третьей из выделенных Г. Селье фаз стрессового реагирования (истощение).

В современных исследованиях подчеркивается, что дистресс — это всегда невозможность или ограничение самореализации, невозможность удержания целостности психологической системы как развивающегося явления и как переживание собственных трансформаций, зачастую связанных с травматизацией (Т.Г. Бохан, 2008. С. 15).

Люди, по разным причинам не способные к реализации своих возможностей, обречены на переживание разрушающего, хронического стресса.

Т.Г. Бохан была разработана модель трансформации стрессов в эустрессы и дистресс, в которой продемонстрирован характер взаимосвязи психологических компонентов стресса. Стресс, по мнению автора, — это системное явление, амбивалентное по своему характеру, поскольку может переживаться как самодиагностика системы, обнаруживающей новые параметры развития и обладающей готовностью выхода к ним («эустресс»), и как оценка начинающейся деструкции системы, которая не имеет возможности удерживать свою целостность в силу действия факторов, блокирующих возможность саморазвития и самореализации («дистресс») (Т.Г. Бохан, 2008. С. 27).

Проявление эмоциональных и поведенческих нарушений, нервно-психических расстройств, связанных с дистрессом, можно интерпретировать как возникновение у человека ненаправленной эмоциональной активности в период диссоциации эмоционально-установочных комплексов (Там же). Утратив предметную направленность, эмоции могут проявить себя в виде агрессии на других, тревожности, апатии, агрессии на себя (чувство вины). В этом случае эмоции остаются в границах «защиты» остановившейся в своем развитии психологической системы («закрытие системы» (Т.Г. Бохан, 2008) либо начавшей разрушаться психологической системы. «Закрытие» системы, по мнению автора, означает прямую угрозу устойчивому существованию, что и проявляется в дистрессе и сопутствующих ему психологических и соматических явлениях.

Если стресс выступает как сигнал о нарушении процесса жизненного самоосуществления, и как внутреннее состояние человека, устойчивое бытие которого оказывается под угрозой, и как условие коррекции образа жизни и образа мира (Т.Г. Бохан), то дистресс лишает систему источников самодвижения и, обостряясь до критической границы, вызывает деструктивные личностные изменения человека как целостной системы, что может иметь необратимый характер.

При дифференциации физиологического и психологического стресса последний предлагается рассматривать как взаимодействие человека и среды. Отношения между человеком и средой, оцениваемые

им как вторжение, превышающие его ресурсы и ставящие под угрозу его благополучие, — это и есть, с точки зрения Р. Лазаруса и С. Фолкмана, стрессовая ситуация (по S. Hobfoll, 1989). С. Фолкман определяет психологический стресс как реакцию на среду, в которой существует:

1) угроза снижения ресурсов;
2) потеря ресурсов;
3) отсутствие ресурсов (S. Hobfoll, 1989. P. 516).

В стрессовой ситуации подчеркивается не просто дисбаланс между объективными требованиями и потенциалом реагирования на них, но и восприятие человеком тех или иных стрессовых факторов. В рамках такого понимания стресса речь идет уже не только о стрессовых состояниях, стрессовых реакциях, стрессовых переживаниях, но о стрессовой ситуации. При этом, обостряясь до критической границы и вызывая деструктивные изменения личности, стрессовая ситуация может иметь характер критической (дистресс), способствующей нервно-психическим и соматическим расстройствам, доминированию установки на жизненные трудности как на непреодолимые, «замыканию» людей в тех условиях жизнедеятельности, которые они переживают как трудные, сохраняя стресснапряженность, формированию неконструктивных преодолевающих стратегий поведения (избегание, манипуляции, агрессия, и т.п.).

«Закрытие системы» личности при дистрессе может способствовать преобладанию пассивно-страдательных копинг-стратегий, вырабатывается такой тип социального характера, который связан с неспособностью и нежеланием принимать самостоятельные решения, предпринимать действия, человек сориентирован на ожидание помощи извне, происходит формирование позиции жертвы. И наоборот, «открытие системы» личности в стрессовой ситуации, по мнению Т.Г. Бохан, сопровождается мобилизацией, приливом энергии, ощущением социальной поддержки, ответственностью, личностной силой и уверенностью, удовлетворением от самоутверждения, установкой на преодоление трудностей, достижение цели (Т.Г. Бохан, 2008. С. 30).

Еще одним из возможных психологических последствий переживания критического стресса, носящего характер травматического,

является посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Основой для определения понятия «посттравматический стресс» является наличие в биографии индивида некого травматического события, которое связано с угрозой жизни, носит латентный характер, отсроченный во времени и сопровождается переживаниями страхов, ужаса, чувствами безысходности, беспомощности и безнадежности (Н.В. Тарабрина, 2001).

T. Luxenberg, J. Spinazzola, B. Kolk описывают диагностические критерии ПТСР, среди которых сильный страх, галлюцинации, ночные кошмары, беспомощность, навязчивые мысли, эмоциональные и физиологические боли перед лицом напоминания о событии; стремления избегать воспоминаний о событии (избегание мыслей, и чувств, разговоров о событии, вызвавшем экстремальный стресс; избегание людей, мест и мероприятий, которые связанны с событием); снижение интереса к ранее приятной деятельности; чувство отрешенности; проявление признаков стойкого возбуждения (например, трудности со сном, повышенная раздражительность, проблемы с концентрацией внимания, повышенное внимание к опасностям, повышенные реакции на любую опасность) (T. Luxenberg, J. Spinazzola, B. Kolk, 2001). Сходную симптоматику описывает Б. Колодзин при обобщении практического опыта работы (1984—1987) с ветеранами вьетнамской войны, пережившими критический стресс: немотивированная бдительность; «взрывная реакция»; притупленность эмоций; агрессивность; нарушения памяти и внимания; депрессия; общая тревожность; приступы ярости; злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами; непрошенные воспоминания; галлюцинаторные переживания; мысли о самоубийстве; «вина выжившего» (Б. Колодзин, 1992. С. 11—14).

Обобщенный анализ симптоматических проявлений ПТСР позволил выявить T. Luxenberg, J. Spinazzola, B. Kolk изменения в шести областях функционирования личности:

1) импульсы и реакции (саморазрушительный гнев, суицидальные мысли, чрезмерные риски);

2) внимание или сознание (амнезия, деперсонализация);

3) самовосприятие (неэффективность, самоповреждения, повреждения, вина, стыд, переживания непонимания другими);
4) отношения с другими (неспособность доверять, ревиктимизация как способность подвергаться повторному насилию);
5) соматизация (хронические боли, сердечные боли, нарушения в сексуальной сфере);
6) нарушения в системе смыслов (отчаяние, безнадежность, потеря убеждений, смыслов) (T. Luxenberg, J. Spinazzola, B. Kolk, 2001).

Кроме этого отмечается, что лица с ПТСР, как правило, имеют три или более дополнительных расстройства (расстройства зрения, депрессия, тревожные расстройства, злоупотребление психоактивными веществами, соматические расстройства).

После переживания критического стресса происходят серьезные изменения личности. Наиболее глубокое и продолжительное ПТСР возникает в результате психологической травматизации в раннем детстве или подростковом возрасте. ПТСР в данном случае оказывает воздействие на целостность личности, ее социальное развитие и сопровождается агрессивными и аутоагрессивными проявлениями, возникновением диссоциативных симптомов (отстранение от ситуации в целях снижения травмирующих переживаний), соматизацией, имеющей патологический характер. В сравнительных исследованиях В.Г. Белова, Ю.А. Парфенова показано, что для подростков, подвергшихся насилию в семье, и подростков, переживших острый стресс во время пожара, частота проявления симптомов острого стрессового расстройства (диссоциации, избегание, повышенная возбудимость, навязчивое переживание события) не различается. Для таких подростков характерно доминирование враждебных и агрессивных реакций в виде вербальной и физической агрессии, обид, раздражительности, подозрительности, переживания чувства вины, высокого уровня тревоги и психического утомления. У подростков, находящихся в состоянии переживания острого стресса, выявлена низкая самооценка (неуверенность в своих силах и способностях), неудовлетворенность собой, превалирование просоциальных, прямых, пассивных, асоциальных и агрессивных типов копинг-стратегий; вы-

явлено напряжение всех психологических защит, переживание эмоционального дискомфорта во взаимоотношениях со сверстниками. В.Г. Беловым и Ю.А. Парфеновым была разработана структура психологического статуса подростков, переживающих острый стресс, которая позволяет понять феноменологию переживания ими острого стрессового расстройства и включает пять факторов:

1) аффективная симптоматика (раздражительность, эмоциональная неуравновешенность, тревога, расхождение между Я-реальным и Я-идеальным);
2) фобии (сверхценные навязчивые образования);
3) гипевозбудимость (психическое напряжение, ситуационная обусловленность поведения);
4) психологические защиты (чувство вины, диссоциативная симптоматика в виде избегания, замещения и т.п.);
5) копинг-реакции (осторожные действия, поиск социальной поддержки, вербальная агрессия).

В исследованиях C. Classen, C. Koopman, R. Hales, D. Spiegel была выявлена взаимосвязь между симптоматикой острого стрессового расстройства (диссоциации, переживание травматического события заново, избегание, повышенная возбудимость) и большинством симптомов ПТСР. Было показано, что симптоматика острого стрессового расстройства является детерминантой последующего развития ПТСР в течение 7—10 месяцев после переживания критического стресса. Исследовательский анализ показал, что три из четырех симптомов, включенных в диагностику острого стрессового расстройства (диссоциация, переживание травматического события заново и избегание) тесно связаны с частотой переживания симптомов посттравматического стрессового расстройства. При этом диссоциация как снижение интенсивности тягостных переживаний в результате бессознательного отстранения от них (бегство, замещение, вытеснение, амнезия и т.п.), как специфическая ответная реакция на травму является одним из самых сильных, а значит, основных предикторов ПТСР. В результате диссоциации человек дистанцируется от острого стрессового события через амнезию, деперсонализацию (расстрой-

ство самовосприятия и самосознания) или дереализацию (чувство нереальности, измененности происходящего), что препятствует нормальной работе горя (T. Luxenberg, J. Spinazzola, B. Kolk, 2001). Еще одним открытием, сделанным C. Classen, C. Koopman, R. Hales, D. Spiegel, было следующее. Люди, не являющиеся непосредственными объектами насилия, но имеющие только опыт угрозы насилия (очевидцы ситуации, связанной с насилием по отношению к другим), оказались так же уязвимыми к развитию острого стрессового расстройства и последующего посттравматического стрессового расстройства. У одной трети лиц, ставших очевидцами насилия, диагностировались симптомы острого стрессового расстройства и выявлена склонность к развитию ПТСР. Это подтверждается и данными национального опроса, проводимого почти в течение недели после теракта 11 сентября 2001 г., где было установлено, что у 47% детей, смотревших в среднем по три часа телевизионные программы, освещавшие данные события, были выявлены стресс-симптомы (J. Shaw, Z. Espinel, J. Shultz, 2007). Таким образом, даже косвенной угрозы насилия бывает достаточно для развития симптоматики ПТСР.

Резюме

1. Стресс — это системное амбивалентное явление, включающее эустресс и дистресс. В результате переживания эустресса обнаруживается открытость опыту и готовность человека к саморазвитию и самореализации в отличие от дистресса, при переживании которого происходит деструкция системы личности в силу невозможности удерживать свою целостность под действием сильных стрессогенных факторов. Дистресс (англ. *distress* — горе, страдание, недомогание «истощение», «несчастье») — это вредоносный стресс, чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды. Возникает при длительном и интенсивном стрессирующем воздействии на человека, у которого истощены и недостаточно эффективны адаптационные механизмы. Дистресс — это невозможность или ограничение самореализации, невозможность удержания целостности психологической системы как развивающегося явления и как переживания собственных трансформаций, зачастую связанных с травматизацией.
2. Понятие стрессовой ситуации выделяется при дифференциации физиологического и психологического стресса. Психологический стресс рас-

сматривается как взаимодействие человека и среды. Стрессовая ситуация, обостряясь до критической границы, вызывая деструктивные изменения личности, имеет характер дистрессовой, способствующей нервно-психическим и соматическим расстройствам, доминированию установки на жизненные трудности как на непреодолимые, сохраняет стресснапряженность, способствует формированию неконструктивных преодолевающих стратегий поведения (избегание, манипуляции, агрессия и т.п.).

3. Посттравматическое стрессовое расстройство является психическим расстройством в результате переживания единичной либо повторяющейся травматической стрессовой ситуации, связанной с угрозой для жизни и сопровождающейся следующей симптоматикой: 1) в сфере импульсов и реакций (саморазрушительный гнев, суицидальные мысли, чрезмерные риски); 2) в сфере внимания и сознания (амнезия, деперсонализация); 3) в сфере самовосприятия (неэффективность, самоповреждения, повреждения, вина, стыд, переживания непонимания другими); 4) в сфере взаимоотношений (неспособность доверять, ревиктимизация как способность подвергаться повторному насилию); 5) в сфере соматики (хронические боли, сердечные боли, нарушения в сексуальной сфере); 6) в смысловой сфере (отчаяние, безнадежность, потеря убеждений, смыслов). Посттравматическое стрессовое расстройство имеет хронический, часто латентный характер и сопровождается дополнительными расстройствами: расстройства зрения, депрессия, тревожные расстройства, злоупотребления психоактивными веществами, соматические расстройства.

Острое стрессовое расстройство является предиктором посттравматического стрессового расстройства, это психическое расстройство, проявляющееся как острая, не отсроченная на длительный период времени реакция на травматическую стрессовую ситуацию, сопровождающаяся следующей симптоматикой: диссоциации как нарушения в восприятии окружающего, нарушения сознания, амнезия, нарушения идентичности; навязчивые незваные переживания травматического события; избегание.

Психологический практикум

1. Опросник травматического стресса ОТС
(И.О. Котенев, 1995—1996)

Инструкция: Читая каждое утверждение, выберите тот вариант ответа, который больше всего соответствует вашему состоянию или мнению в данный момент времени. В каждой колонке на бланке ответов под номером

утверждения обведите цифру, обозначающую ваш ответ: 5 — абсолютно верно; 4 — скорее верно; 3 — отчасти верно, отчасти неверно; 2 — скорее неверно; 1 — абсолютно неверно.

№	Утверждения	Абсолютно не верно	Скорее неверно	Отчасти верно	Скорее верно	Абсолютно верно
1	По утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим	1	2	3	4	5
2	Я хорошо координирую свои движения	1	2	3	4	5
3	Я испытываю утомление	1	2	3	4	5
4	Мне необходимо усилие, что бы вникнуть в то, что говорят окружающие	1	2	3	4	5
5	Внезапно у меня бывает сильное утомление	1	2	3	4	5
6	Я принимаю пищу машинально, не испытывая при этом удовольствия	1	2	3	4	5
7	Окружающий меня мир кажется нереальным	1	2	3	4	5
8	Я вздрагиваю от внезапного шума	1	2	3	4	5
9	Я настолько живо вспоминаю отдельные события, что при этом как бы вновь переживаю их	1	2	3	4	5
10	Я абсолютно здоров физически	1	2	3	4	5
11	Мне доставляет удовольствие быть среди других людей	1	2	3	4	5
12	Часто я действую так, будто мне угрожает опасность	1	2	3	4	5
13	Меня нельзя упрекнуть в рассеянности	1	2	3	4	5
14	Я часто вижу один и тот же страшный сон	1	2	3	4	5
15	Определенно, я виноват перед людьми	1	2	3	4	5
16	Пустяки раздражают меня	1	2	3	4	5
17	Я стараюсь не смотреть телевизор, если показывают хронику драматических событий	1	2	3	4	5
18	Мне нравится моя работа	1	2	3	4	5

№	Утверждения	Абсолютно не верно	Скорее неверно	Отчасти верно	Скорее верно	Абсолютно верно
19	Я пережил серьезную утрату	1	2	3	4	5
20	Я хорошо высыпаюсь по ночам	1	2	3	4	5
21	Я никогда не вижу страшных снов	1	2	3	4	5
22	Иногда мне хочется напиться	1	2	3	4	5
23	Мои близкие сильно беспокоятся из-за моей работы	1	2	3	4	5
24	У меня бывает ощущение, что время течет как бы замедленно	1	2	3	4	5
25	Иногда я обращаюсь к врачу только потому, что хочу немного отдохнуть	1	2	3	4	5
26	Многие вещи потеряли для меня интерес	1	2	3	4	5
27	Без всякого повода я могу выйти из себя	1	2	3	4	5
28	Мне следовало бы соблюдать диету	1	2	3	4	5
29	Я стараюсь избегать разговоров на неприятные темы	1	2	3	4	5
30	Бывает, что я забываю вещи	1	2	3	4	5
31	Иногда мне кажется, что даже близкие люди не понимают меня	1	2	3	4	5
32	Мне необходимо лучше контролировать эмоции	1	2	3	4	5
33	Прошлые события подчас вспоминаются более ярко, чем то, что происходит сейчас	1	2	3	4	5
34	Мне иногда кажется, что мир вокруг меня теряет краски	1	2	3	4	5
35	Я просыпаюсь от внезапного страха	1	2	3	4	5
36	Мне стоит больших усилий работать в прежнем ритме	1	2	3	4	5
37	Временами я испытываю озноб	1	2	3	4	5

Продолжение таблицы

№	Утверждения	Абсолютно не верно	Скорее неверно	Отчасти верно	Скорее верно	Абсолютно верно
38	Мне хочется помогать людям, попавшим в беду	1	2	3	4	5
39	Недавно мне пришлось столкнуться с весьма опасными обстоятельствами	1	2	3	4	5
40	Я чувствую себя более уверенно, чем многие из моих сверстников	1	2	3	4	5
41	Я засыпаю с трудом	1	2	3	4	5
42	Я испытываю чувство одиночества	1	2	3	4	5
43	Мне бывает трудно вспоминать то, что происходило совсем недавно	1	2	3	4	5
44	Я чувствую, что становлюсь другим человеком	1	2	3	4	5
45	Меня радуют порой самые незначительные вещи	1	2	3	4	5
46	Я чувствую прилив сил	1	2	3	4	5
47	По утрам я просыпаюсь с большим трудом	1	2	3	4	5
48	Мои мысли постоянно возвращаются к тому, о чем не хочется думать	1	2	3	4	5
49	Я испытываю чувство стыда	1	2	3	4	5
50	Обычно я не обращаюсь к врачу, даже если чувствую, что не совсем здоров	1	2	3	4	5
51	Мой сон настолько крепок, что громкие звуки или яркий свет не могут мне помешать	1	2	3	4	5
52	Мне говорят, что я вскрикиваю во сне	1	2	3	4	5
53	Я часто думаю о будущем	1	2	3	4	5
54	Иногда я сержусь	1	2	3	4	5
55	Я боюсь, что могу натворить что-то вопреки своим намерениям	1	2	3	4	5

Продолжение таблицы

№	Утверждения	Абсолютно не верно	Скорее неверно	Отчасти верно	Скорее верно	Абсолютно верно
56	Бывает, что я забываю то, что хотел сказать или сделать	1	2	3	4	5
57	В последнее время мое настроение ухудшилось	1	2	3	4	5
58	Мне не на кого положиться	1	2	3	4	5
59	Хотелось бы, что бы моя семья уделяла мне больше внимания	1	2	3	4	5
60	Определенно, я люблю рисковать	1	2	3	4	5
61	Мне нравится черный юмор	1	2	3	4	5
62	Я во всем полагаюсь на самого себя	1	2	3	4	5
63	Я постоянно чувствую потребность что-нибудь жевать, даже не испытывая голода	1	2	3	4	5
64	Иногда мне кажется, что я запутался в жизни	1	2	3	4	5
65	Мне кажется, что я не сумел сделать того, что от меня требовалось	1	2	3	4	5
66	Я испытываю интерес и вкус к жизни	1	2	3	4	5
67	Мне весело и легко в компании людей	1	2	3	4	5
68	Я много и плодотворно работаю	1	2	3	4	5
69	Часто я забываю куда положил ту или иную вещь	1	2	3	4	5
70	Я стараюсь ни с кем не обсуждать свои проблемы	1	2	3	4	5
71	Я никогда не испытывал страха	1	2	3	4	5
72	Мне было полезно побыть одному	1	2	3	4	5
73	Делая какое-либо дело, я часто думаю совсем о другом	1	2	3	4	5
74	Моя жизнь разнообразна и насыщена событиями	1	2	3	4	5

Продолжение таблицы

№	Утверждения	Абсолютно не верно	Скорее неверно	Отчасти верно	Скорее верно	Абсолютно верно
75	Я никогда не совершал поступков, за которые мне было бы стыдно	1	2	3	4	5
76	Чужие трудности мало кого волнуют	1	2	3	4	5
77	Я ощущаю себя гораздо старше своих лет	1	2	3	4	5
78	Мне кажется, что меня ожидает счастливое будущее	1	2	3	4	5
79	В жизни мне пришлось испытать такое, что лучше не вспоминать	1	2	3	4	5
80	Я остро воспринимаю чужую боль	1	2	3	4	5
81	Мне кажется, я потерял способность радоваться жизни	1	2	3	4	5
82	Меня беспокоят головные боли	1	2	3	4	5
83	Легкие заработки обычно связаны с нарушением закона	1	2	3	4	5
84	Я не прочь подзаработать лишнего	1	2	3	4	5
85	Посторонние звуки отвлекают меня	1	2	3	4	5
86	Я стараюсь не вступать в драку, если дело меня не касается	1	2	3	4	5
87	Я верю в торжество справедливости	1	2	3	4	5
88	Мое сердце работает как обычно	1	2	3	4	5
89	Иногда я принимаю таблетки	1	2	3	4	5
90	Есть вещи, которые я не могу себе простить	1	2	3	4	5
91	Определенно, мне нужно время, чтобы прийти в себя	1	2	3	4	5
92	Алкоголь хорошо снимает любой стресс	1	2	3	4	5
93	Я не склонен жаловаться на здоровье	1	2	3	4	5
94	Мне хочется все крушить на своем пути	1	2	3	4	5

Окончание таблицы

№	Утверждения	Абсолютно не верно	Скорее неверно	Отчасти верно	Скорее верно	Абсолютно верно
95	Большинство людей озабочено лишь собственным благополучием	1	2	3	4	5
96	Мне нелегко сдерживать свой гнев	1	2	3	4	5
97	Я считаю, что прав тот, кто сильнее	1	2	3	4	5
98	У меня никогда не было обмороков	1	2	3	4	5
99	Мне следовало бы научиться избегать конфликтов	1	2	3	4	5
100	Я приобрел в жизни хороших друзей	1	2	3	4	5
101	Меня считают уравновешенным человеком	1	2	3	4	5
102	Нервное напряжение хорошо снимает сауна	1	2	3	4	5
103	Я чувствую растерянность	1	2	3	4	5
104	Часто мне кажется, что меня подстерегает опасность	1	2	3	4	5
105	Я работаю, не чувствуя усталости	1	2	3	4	5
106	Я испытываю сильное внутреннее возбуждение	1	2	3	4	5
107	Мне трудно сосредоточиться одновременно на нескольких делах	1	2	3	4	5
108	Часто я совершаю непроизвольные действия в ответ на неожиданный звук или движение	1	2	3	4	5
109	Я чувствую себя вполне уверенным	1	2	3	4	5
110	Мне есть за что благодарить судьбу	1	2	3	4	5

Опросник состоит из 13 шкал, показатели по которым подсчитываются следующим образом.

1. **Сверхбдительность** (суммировать баллы): 2, 32, 46, 58, 62, 70, 98, 105, 106, 109.
2. **Преувеличенное реагирование** (суммировать баллы): 8, 12, 39, 102, 104, 108.

3. **Притупленность эмоций:** 3, 4, 6, 7, 13, 24, 26, 34, 45, 64, 66, 74, 81. Суммировать значения по пунктам: 3, 4, 6, 7, 24, 26, 34, 64, 81. И отнять значения по оставшимся пунктам: 13, 45, 66, 74. Затем полученную величину разделить на 9.
4. **Агрессивность** (суммировать баллы): 60, 83, 84, 87, 94, 96, 97, 99.
5. **Нарушения памяти, и концентрации внимания** (суммировать баллы): 30, 36, 43, 56, 69, 73, 85, 91, 107.
6. **Депрессия** (суммировать баллы): 19, 26, 34, 42, 48, 57, 64, 81, 91, 92.
7. **Общая тревожность** (суммировать баллы): 5, 16, 31, 37, 55, 59, 76, 103.
8. **Приступы ярости**: 54, 84, 86, 88, 96, 101. Суммировать баллы: 54, 84, 96 и отнять значения по пунктам: 86, 88, 101. Полученную величину разделить на 3.
9. **Злоупотребление наркотическими и лекарственными препаратами:** 22, 25, 50, 63, 89, 92, 102. Суммировать значения по пунктам: 22, 25, 63, 89, 92 и отнять значения по пунктам: 50, 102. Полученную сумму разделить на 2.
10. **Непрошенные воспоминания и галлюцинаторные переживания** (суммировать баллы): 7, 9, 17, 19, 29, 33, 48, 71, 79.
11. **Проблемы со сном** (трудности с засыпанием и прерывистый сон): 1, 14, 20, 21, 35, 41, 47, 51, 52. Суммировать значения по пунктам: 14, 35, 41, 47, 52 и отнять значения по пунктам: 1, 20, 21, 51. Полученную величину разделить на 4.
12. **«Вина выжившего»** (суммировать баллы): 15, 38, 49, 65, 80, 90.
13. **Оптимизм** (суммировать пункты): 10, 11, 18, 40, 44, 53, 67, 68, 75, 77, 78, 93, 100, 110.

Нормативы для показателей по шкалам опросника И.О. Котенева

№	Наименование шкалы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Сверхбдительность	Ниже 16	17—32	33—50
2	Преувеличенное реагирование	Ниже 10	11—20	21—30
3	Притупление эмоций	Ниже 1	2—3	4—5
4	Агрессивность	Ниже 13	14—27	28—40
5	Нарушение памяти и концентрации внимания	Ниже 15	16—31	32—45

Окончание таблицы

№	Наименование шкалы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
6	Депрессия	Ниже 18	19—37	38—55
7	Общая тревожность	Ниже 13	14—27	28—40
8	Приступы ярости	Ниже 1	2—3	4—5
9	Злоупотребление наркотическими и лекарственными препаратами	Ниже 2	3—5	6—7
10	Непрошенные воспоминания и галлюцинаторные переживания	Ниже 15	16—31	32—45
11	Проблемы со сном	Ниже 1	2—3	4—5
12	«Вина выжившего»	Ниже 9	10—20	21—30
13	Оптимизм	Ниже 23	24—47	48—70

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Структура психогенной симптоматики в остром периоде у подростков, переживших насилие в семье // Вестник психотерапии. 2012. № 41. С. 42—51.
2. Бохан Т.Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2008.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
4. Котенев И.О. Опросник травматического стресса для диагностики психологических последствий несения службы сотрудниками ОВД в экстремальных условиях. М., 1996.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
6. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001.
7. Classen C., Koopman C., Hales R., Spiegel D. Acute Stress Disorder as a Predictor of Posttraumatic Stress Symptoms // The American Journal of Psychiatry. 1998. Vol. 155. № 5. P. 620—624.
8. Hobfoll S. Conservation of Resources. A New Attempt at Conceptualizing Stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44. № 3. P. 513—524.

9. Luxenberg T., Spinazzola J., Kolk B. Complex Trauma and Disorders of Extreme Stress (DESNOS) Diagnosis, Part One: Assessment // Directions in Psychiatry. 2001. Vol. 21. 2001. P. 373—415.
10. Shalev A., Freedman S., Peri T. Prospective Study of Posttraumatic Stress Disorder and Depression Following Trauma // The American Journal of Psychiatry. 1998. Vol. 155. № 5. P. 630—637.
11. Shaw J., Espinel Z., Shultz J. Children: Stress, Trauma and Disasters. Florida, 2007.

Тема 5. Ситуации фрустрации

1. Понятие фрустрации. Фрустрирующие ситуации
2. Классификация фрустрирующих ситуаций
3. Реакции на фрустрирующие ситуации

В Большом психологическом словаре ***фрустрация*** (лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание, расстройство) толкуется как психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания (Большой психологический словарь, 2006. С.). Вместе с тем, большинство психологов признают, что в понимании самого термина «фрустрация» существуют некоторые трудности. Критикуя существующие подходы к пониманию фрустрации как невозможности удовлетворения желания или как барьера, возникающего на пути удовлетворения желания, А. Маслоу еще в 40-е годы прошлого столетия подметил, что подобного рода понимание фрустрации, по сути, игнорирует принципиальные различия ее с депривацией, которая не всегда может вызывать серьезные последствия для человека. Одновременно с этим А. Маслоу выделял угрожающую депривацию, которая блокирует жизненные цели и препятствует самоактуализации личности. Подобного рода депривация, по мнению А. Маслоу, служит пусковым механизмом для крайне нежелательного процесса — фрустрации (А. Маслоу, 2008).

Несколько иной взгляд на фрустрацию можно обнаружить у Г. Селье. Так, обозначая фрустрацию как «чувство крушения», Г. Селье связывал данное состояние со стрессом («стресс рухнувшей надеж-

ды»), который приводит к цепочке дальнейших неудач и следующим за этим заболеваниям. По мнению Г. Селье, фрустрацию можно отнести к эмоциональным факторам, превращающим стресс в дистресс. Именно дистресс, «вызванный бесплодными усилиями, приводящими к фрустрации, оставляет необратимые химические рубцы, накопление которых обусловливает признаки старения тканей» (Г. Селье, 1979). По мнению Г. Селье, интересная и успешная, но напряженная деятельность может являться стрессовой, однако она не приводит к дистрессу и сохраняет силы. Любая деятельность, сопровождающаяся фрустрацией, удручающими неудачами, может серьезно изматывать человека (Г. Селье, 1979).

Вслед за Г. Селье многие специалисты продолжают анализировать фрустрацию как одну из форм стресса, однако, как считает Н.Д. Левитов, «фрустрация должна рассматриваться в контексте более широкой проблемы — выносливости по отношению к жизненным трудностям и реакции на эти трудности» (Н.Д. Левитов, 1967. С. 118). Выделяя различные по степени трудности — преодолимые и непреодолимые — и цитируя И.П. Павлова («надо считать, что жизнь всегда трудна»), Н.Д. Левитов подчеркивал сложность в интерпретации понятия «фрустрация» и недостаточную ясность в его определении: и в качестве ситуации, и в качестве психического состояния (Н.Д. Левитов, 1967).

Современные исследователи стремятся провести различия между понятиями «фрустрирующая ситуация» и «фрустрирующее состояние», одновременно подчеркивая их взаимодополняемость. В работах А.Р. Эрбегеевой фрустрация понимается как сложное эмоционально-мотивационное состояние, выражающееся в дезорганизации сознания, деятельности и общения и возникающее в результате продолжительного блокирования целенаправленного поведения объективно непреодолимыми или представляющимися таковыми субъективно препятствиями (А.Р. Эрбегеева, 2007). В работах О.В. Фроловой подчеркивается, что фрустрационные ситуации чаще всего воспринимаются людьми как самозащитные. Это свойственно людям как с высоким, так и с низким уровнем тревожности (О.В. Фролова, 2001). Л.И. Ермолаева рассматривает фрустрацию более широко, делая попытку объединить внешние и внутренние условия. Это сложное и

целостное явление, объединяющее взаимообусловленные, взаимосвязанные и взаимодействующие элементы внешнего (условия среды) и внутреннего мира (внутреннее ощущение дискомфорта и неблагополучия), а также внешне наблюдаемые проявления, выражающиеся в поведении (Л.И. Ермолаева, 1993). Того же мнения придерживается и А.О. Прохоров: фрустрация как любое другое «психическое состояние является как бы точкой на пересечении различных динамических сил ситуации и личности» (А.О. Прохоров, 1994).

В контексте проблематики адаптации личности в ситуациях фрустрации А.А. Налчаджян делает попытку дать расширительное толкование понятию «фрустрация», которое, по его мнению, включает следующие компоненты:

1) жизненные ситуации, которые блокируют удовлетворение потребностей и приводят к крушению планов и надежд, к отказу от значимых целей;
2) психическое состояние, возникающее у человека под воздействием фрустраторов (разочарование, замешательство, подавленность, злость);
3) защитные психологические механизмы, при помощи которых человек отвечает на воздействие фрустрирующих ситуаций (агрессия, беспомощность, избегание, и др.) (А.А. Налчаджян, 2010. С. 91).

В перечисленных исследованиях фрустрации упускается важнейший элемент анализа, на который указывал еще А. Маслоу: фрустрация связана не столько с лишением как таковым, сколько с лишением, в котором есть угроза для личности. Это может быть угроза жизненным целям, угроза потери собственного достоинства, утраты чувства безопасности, любви, принятия, признания и т.п. Блокированная потребность, невозможность ее реализации может иметь внутренний смысл и символическое значение для человека. Символизм, по А. Маслоу, проявляется в следующем. Потеря желаемого «мороженого в вафельном стаканчике», которое не купила мама, одним ребенком воспринимается как просто потеря сенсорного удовольствия, а другим — как потеря любви матери. Потеря любви является именно тем разочарованием, которое носит характер угрозы. Как писал А. Мас-

лоу, только когда целью является не «мороженое», а любовь, уважение, престиж, достижения, которых лишается личность, тогда это связано с фрустрацией (A. Maslow, 1941).

А. Маслоу приводит следующий пример. Человек может принять критику от другого двумя разными способами:

1) реагировать, чувствуя нападения и угрозы, потому защищаться и проявлять агрессию;
2) если человек не воспринимает критику как угрозу разрушения своей репутации, своего авторитета, он будет благодарным за нее.

Таким образом, если будут представлены доказательства любви и уважения со стороны, критика представляется только как критика, но не как нападения и угрозы (A. Maslow, 1941). Высказанная А. Маслоу идея может лечь в основу психологической помощи людям, переживающим ситуации фрустрации.

Учитывая представленность лишения в сознании человека в качестве угрозы разрушения его личностных потребностей, создаются условия для возникновения состояния фрустрации. Таким образом, фрустрационная ситуация — это всегда жизненная ситуация, связанная с ***угрозами*** потерь фундаментальных основ личности (целей, смыслов, самооценки, статуса, достоинства, самоуважения и т.п.) и с необходимостью сохранения целостности. Поэтому фрустрационная ситуация теснейшим образом связана:

1) с психологической травматизацией;
2) с агрессией как одной из форм психологической защиты, направленной на сохранение своей целостности.

Ситуация фрустрации — это угрожающая жизненная ситуация, блокирующая удовлетворение потребностей человека, это ситуация «крушения надежд», которая вызывает неблагоприятные эмоциональные состояния в виде разочарования, замешательства, подавленности, агрессии и др. и способствует включению ответных реакций.

Фрустрирующие ситуации, несмотря на их многообразие и уникальность для каждого человека, могут быть сведены к некоторым типам:

1) фрустрирующие ситуации, связанные с процессом социализации (с интериоризацией культурных запретов);
2) фрустрирующие ситуации, возникающие в процессе участия личности в деятельности социальных групп (при изоляции личности от референтной группы);
3) фрустрирующие проблемные ситуации, возникающие в результате борьбы людей за социальный статус, за лидерство на разных уровнях социальной структуры;
4) фрустрирующие ситуации, связанные с разнообразными трудностями в сексуальной жизни людей (конфликты между женщинами и мужчинами в результате несовместимости) (А.А. Налчаджян, 2010. С. 91—92).

Ф.Е. Василюк классифицирует фрустрирующие ситуации по характеру фрустрируемых мотивов и по характеру «барьеров» (Ф.Е. Василюк, 1984). К первому типу относится, например, различение базовых, «врожденных» (по А. Маслоу) психологических потребностей (в безопасности, уважении и любви), фрустрация которых может носить патогенный характер, и «приобретенных» потребностей, фрустрация которых не вызывает психических нарушений. Ко второму Ф.Е. Василюк относит следующие виды барьеров: физические (например, лишение свободы), биологические (болезнь, старение, физические уродства и т.п.), психологические (страх, низкая самооценка, закомплексованность и т.п.), социокультурные (нормы, правила, запреты), материальные (недостаток денежных средств либо материальных благ) и т.п. (Там же).

По мнению С. Розенцвейга, в поведении человека можно обнаружить несколько типов реакций на фрустрацию: это тип реакций, направленных на сохранение своей целостности (need-persistive) и тип эго-оборонительных (ego-defensive) реакций (S. Rosenzweig, 1941). Позднее были выделены препятственно-доминантные (obstacle-dominance) реакции, в которых особое значение придается самому фрустрирующему фактору. Одна из реакций направлена на сохранение целостности отчаявшегося индивида, другая происходит только в условиях эго-угрозы, третья зависит от фрустрирующего фактора. Однако подобного рода различия, по словам С. Розенцвейга, можно выделить

лишь теоретически, в большинстве своем ситуация фрустрации приводит к проявлению в поведении индивида всех типов реакций.

По направленности С. Розенцвейг выделил экстрапунитивные, интрапунитивные и импунитивные реакции на фрустрацию. *Экстрапунитивные* реакции (от лат. *extra* — кроме, исключая, вне; *punio* — наказывать, карать, мстить) довольно агрессивны, это тенденция реагировать гневом на внешние объекты в ситуации фрустрации (БПС, С. 525). *Интрапунитивные* (от лат. *intro* — направление внутрь) реакции рассматриваются как тенденция в ситуации фрустрации реагировать недовольством, гневом, направленными на самого себя. Результатом интрапунитивных реакций могут стать самообвинение, умышленное причинение повреждений самому себе, суицидальные попытки (БПС. С. 559). *Импунитивная* реакция (от лат. *im* — признак, характеризующийся отрицанием качества) рассматривается как реакция отвлечения от конфликта и обесценивание его значения. Обвинение окружающих или самого себя отсутствует (БПС. С. 559).

Определенным достижением С. Розенцвейга является выделение понятия толерантности к фрустрации, или устойчивости к фрустрационным ситуациям, которая означает способность переносить фрустрацию, используя те или иные формы адекватных ответов: спокойствие, рассудительность, готовность использовать случившееся как урок без самообвинений. В исследованиях E. Ferreira, C. Capitão показано, что частые фрустрации в раннем детстве и закрепившиеся формы ответов на них оказывают влияние на поведение и дальнейшую жизнь человека и могут быть причинами совершения правонарушений и преступлений. Боль, вызванная переживанием социальной отверженности, в частности со стороны родителей, в конечном счете может привести к порочному кругу преступного поведения (E. Ferreira, C. Capitão, 2013). Таким образом, можно объяснить множество поведенческих девиаций в результате неспособности личности адекватно переносить фрустрацию.

В отечественной психологии исследуется схожая проблема и вводится понятие «свободы/несвободы от фрустрации». В исследованиях Е.И. Кузьминой выявлены детерминанты несвободы личности от фрустрации: ригидность мышления, дистимность, тревожность, демонстративность, возбудимость, эмотивность, экзальтированность,

педантичность, подозрительность, напряженность, неадекватная самооценка, тенденция проявлять экстрапунитивные и интрапунитивные реакции (Е.И. Кузьмина, 1999). Рассматриваются и противоположные детерминирующие характеристики свободы личности от фрустрации, к которым относят: интеллект (абстрактность и гибкость мышления), индивидуальные особенности и личностные качества, отражающие высокий уровень принятия себя, хорошо развитую саморегуляцию, доброжелательность, самостоятельность, высокий самоконтроль, дипломатичность, адекватную самооценку, интернальность (Е.И. Кузьмина, 1999).

В исследованиях преодолевающих стратегий поведения при столкновении с фрустрирующими ситуациями выделяют конструктивные и деструктивные стратегии. В исследованиях Т.Д. Дубовицкой и А.Р. Эрбегеевой представлена схема анализа фрустрационного поведения личности. Авторами выделены ***конструктивные преодолевающие реакции на фрустрацию:*** преодоление препятствия; его обход; компенсирующие действия; в случае необходимости — отказ от намеченной цели; здоровые негативные эмоции, энергетически обеспечивающие преодолевающее поведение; адаптивные стратегии поведения, среди которых поиск поддержки, повышение самооценки, анализ проблемы, активные, просоциальные и непрямые действия. К ***деструктивным стратегиям преодоления фрустрации*** относят: отрицательные агрессивные (экстрапунитивные и интрапунитивные) реакции на фрустратор; неагрессивные реакции (бегство, фиксация, регресс, подавление); нездоровые негативные эмоции; дезадаптивные, пассивные, асоциальные, агрессивные действия (Т.Д. Дубовицкая, А.Р. Эрбегеева, 2007).

Как видим, в основном в исследованиях подчеркиваются негативные последствия ситуаций фрустрации, которых следует избегать, однако выделяют и ее позитивные стороны. Так, например, в гуманистической психологии подмечено, что даже высшие наслаждения рано или поздно становятся обыденностью, вызывают скуку, и тогда только фрустрация, угроза или даже трагедия смогут помочь человеку по достоинству оценить эти блага (А. Маслоу, 1999). Иногда необходимо получить тяжелый урок утраты, чтобы в полной мере оценить то, чего человек лишается, писал А. Маслоу. Кратковременная фрустра-

ция, жизненный опыт, даже трагедии и несчастья могут иметь благоприятные и целительные последствия для человека, который не ценит то, что имеет.

Продолжением рассуждений А. Маслоу, являются работы В. Франкла, который писал о том, что сегодня наступило время фрустрации «экзистенциальных потребностей» (В. Франкл, 1990. С. 24). Человечество страдает не от фрустрации сексуальных потребностей, как во времена Фрейда, и не от чувства неполноценности, как во времена Адлера, а от глубинного чувства утраты смысла (Там же). В. Франкл назвал данную ситуацию экзистенциальным вакуумом, а то, что переживает человечество в целом, — экзистенциальной фрустрацией, подчеркивая, что сегодня это феномен, который усиливается и быстро распространяется. Основными проявлениями экзистенциальной фрустрации, по мнению В. Франкла, являются скука и апатия (В. Франкл, 1990. С. 309), пустота и цинизм, — все, что может привести человечество к ноогенным неврозам (неврозам утраты смысла). В этом плане избавлением от фрустрации автор считает поиск смысла как особой «ценности для выживания» (В. Франкл, 1990. С. 36).

Вместе с тем, по мнению В. Франкла, самыми сильными фрустрационными ситуациями являются те, которые связаны с тревогой личности относительно конечности своего бытия. По мнению Р. Мэя, «тревога есть переживание Бытия, утверждающего себя на фоне Небытия» (Р. Мэй, 2001. С. 9). К сфере Небытия Р. Мэй относит все то, что ограничивает или разрушает бытие человека. Это и агрессия, утомление, скука, боль, смерть — не только физическая, но и психологическая. Фрустрационную ситуацию, сопровождающуюся подобного рода тревогой, Р. Мэй называет катастрофической ситуацией, в которой заложена угроза не только исчезновения себя как биологического существа, но и угроза исчезновения своей личности.

Резюме

1. Фрустрация — это сложное эмоционально-мотивационное состояние, выражающееся в дезорганизации сознания, деятельности и общения и возникающее в результате продолжительного блокирования целенаправленного поведения объективно непреодолимыми или представля-

емыми таковыми субъективно препятствиями. Это сложное, целостное явление, объединяющее взаимообусловленные, взаимосвязанные и взаимодействующие элементы внешнего (условия среды) и внутреннего мира (внутреннее ощущение дискомфорта и неблагополучия), а также внешне наблюдаемые проявления, выражающиеся в поведении.

2. Ситуация фрустрации — это угрожающая жизненная ситуация, блокирующая удовлетворение потребностей человека (ситуация «крушения надежд»), которая вызывает неблагоприятные эмоциональные состояния (разочарование, замешательство, подавленность, агрессию и др.) и способствует включению ответных реакций (интрапунитивных, экстрапунитивных, импунитивных), а также преодолевающих стратегий поведения (конструктивных и деструктивных).

3. Выделяют несколько типов фрустрирующих ситуаций: 1) фрустрирующие ситуации, связанные с процессом социализации (с интериоризацией культурных запретов); 2) фрустрирующие ситуации, возникающие в процессе участия личности в деятельности социальных групп (при изоляции личности от референтной группы); 3) фрустрирующие проблемные ситуации, возникающие в результате борьбы людей за социальный статус, за лидерство на разных уровнях социальной структуры; 4) фрустрирующие ситуации, связанные с разнообразными трудностями в сексуальной жизни людей (конфликты между женщинами и мужчинами в результате несовместимости).

4. В поведении человека можно обнаружить несколько типов реакций на фрустрацию: это тип реакций, направленных на сохранение своей целостности (need-persistive); тип эго-оборонительных (ego-defensive) реакций; тип препятственно-доминантных (obstacle-dominance) реакций. По направленности можно выделить экстрапунитивные, интрапунитивные и импунитивные реакции на фрустрацию. Экстрапунитивные реакции (от лат. *extra* — кроме, исключая, вне; *punio* — наказывать, карать, мстить) агрессивны, это тенденция реагировать гневом на внешние объекты в ситуации фрустрации. Интрапунитивные (от лат. *intro* — направление внутрь) реакции рассматриваются как тенденция в ситуации фрустрации реагировать недовольством, гневом, направленным на самого себя. Результатом интрапунитивных реакций могут стать самообвинение, умышленное причинение повреждений самому себе, суицидальные попытки. Импунитивная реакция (от лат. *im* — признак, характеризующийся отрицанием качества) рассматривается как реакция отвлечения от конфликта и обесценивание его значения. Обвинение окружающих или самого себя отсутствует.

Психологический практикум

1. Упражнение «Подарки жизни»

Инструкция: (*Упражнение проводится с закрытыми глазами.*) Представьте себе, что Вы в общественном парке. Сидите на скамейке. Понаблюдайте вокруг. Какая погода? Время года? Время суток? Что Вы видите вокруг? А теперь представьте, что к Вам подходят люди и каждый из них приносит подарок. Что вы делаете? Принимаете подарки, которые Вам дарят эти люди или нет? Что чувствуете? О чем думаете? Что делаете? Откройте глаза и опишите, что Вы представили.

Написать рефлексивный отчет по результатам проведения упражнения.

Материал для обсуждения

«Проблемы и беды — развивающие подарки человеку от любящего Бога» (Галина Оболенская).

«Все подарки в этой жизни ты делаешь себе сам, даже когда получаешь их из других рук» (Неизвестный автор).

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 3-е изд. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.
2. Ермолаева Л.И. Фрустрация как социально-психологический феномен: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1993.
3. Дубовицкая Т.Д., Эрбегеева А.Р. Психологическая поддержка студентов в преодолении фрустрации // Известия Самарского научного центра РАН. 2010. Т. 12. № 5 (2). С. 414—416.
4. Жарких Н.Г. Особенности коммуникативной компетентности студентов с разными типами реакций в ситуациях фрустрации: дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.
5. Кузьмина Е.И. Рефлексивно-деятельностный анализ феномена свободы личности: дис. ... д-ра психол. наук. М., 1999.
6. Кузьмина Е.И. Исследование детерминант свободы-несвободы личности от фрустрации // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 86—94.
7. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. 1967. № 6. С. 118—129.
8. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2008.
9. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999.

10. Мэй Р. Открытие бытия. Очерки экзистенциальной психологии. М.: ИОИ, 2004.
11. Мэй Р. Смысл тревоги. М., 2001.
12. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010.
13. Прохоров А.О. Интегрирующая функция психических состояний // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 3. С. 136—145.
14. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
15. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
16. Фролова О.В. Психологические особенности тревожности во фрустрационных ситуациях и их психологическая коррекция у детей с задержкой психического развития младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2001.
17. Эрбегеева А.Р. Деструктивность фрустрации у студентов в учебном процессе // Академический журнал Западной Сибири. 2007. № 6. С. 55—56.
18. Ferreira E., Capitão C. Rosenzweig Frustration Test to Assess Tolerance to Frustration and Direction of Aggressiveness in Criminals // International Journal of Psychology and Behavioral Sciences. 2013. № 3 (2). P. 49—56.
19. Maslow A. Deprivation, Threat and Frustration // Psychological Review. 1941. Vol. 48 (4). P. 364—366.
20. Rosenzweig S. Need-Persistive and Ego-Defensive Reactions to Frustration as Demonstrated by an Experiment Repression // Psychological Review. 1941. Vol. 48 (4). P. 347—349.

Тема 6. Конфликтные ситуации

1. Понятие конфликта в психологии. Конфликтная ситуация
2. Классификация конфликтных ситуаций
3. Конфликтные личности. Реакции на конфликтные ситуации

Конфликт (от лат. *conflictus* — столкновение) — это всегда сложный и многоплановый социально-психологический феномен, «постоянный спутник бытия и общественного развития» (Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель, 2002). В психологической справочной литературе к определению конфликта подходят с различных сторон. Так, в Сло-

варе практического психолога конфликт определяется как столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или субъектов взаимодействия. В основе любого конфликта лежит ситуация, включающая:

1) противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу;
2) противоположные цели или средства их достижений в данных условиях;
3) несовпадение интересов, желаний, влечений оппонентов и пр. (Словарь практического психолога, 1997. С. 227).

В Большом психологическом словаре обозначено, что «конфликт» — широкий термин, активно эксплуатирующийся в психологии, социологии и других науках. И уточняется, что в психологии под конфликтом чаще всего понимается актуализированное противоречие, столкновение противоположно направленных интересов, целей, позиций, мнений, взглядов субъектов взаимодействия и даже столкновение самих оппонентов (БПС, 2006. С. 238). Выделяют и обязательные признаки конфликта:

1) биполярность противостоящих тенденций как носитель противоречия;
2) активность, направленная на преодоление противоречия;
3) субъектность (наличие носителей, выразителей конфликта) (Там же).

Перечень выделенных в словарях признаков конфликта, с нашей точки зрения, неполный, поскольку они в большинстве своем соответствуют проблемной ситуации, рассматриваемой нами как ситуации низкого или среднего уровня сложности. Следовательно, исходя из того, что конфликт отнесен большинством психологов к одному из типов критической ситуации, возникает необходимость выделить еще один его признак — критичность системы (неустойчивость, неопределенность, высокий уровень сложности и травматичности). На данный признак указывал еще А.Р. Лурия, связывая конфликт с травмирующей ситуацией, аффектом и дезорганизацией поведения человека.

С помощью своих экспериментов А.Р. Лурия пытается заглянуть в глубину конфликта, выявляя его различные формы и эффекты.

Первое — конфликт возникает при возбужденной активности человека, которая может принять готовую к реакции форму (т.е. доведена почти до окончательной реакции), но затормозиться в самый последний момент. *Второе* — конфликт возникает и при общей интенции (стремлении) человека, не находящей себе оформленных реактивных возможностей. В таких случаях начавшаяся активность обусловливает лишь общее напряжение и выливается в общие тонические иннервации, не находящие адекватного выхода. *Третье* — конфликт может сдвигаться из эффекторной (исполнительной) системы в систему замыкательную, где происходит переработка и переключение импульсов. Человек так и не мобилизует свою активность, чтобы решить трудную задачу, а моторные попытки заменяет интеллектуальными поисками обходных путей (А.Р. Лурия. С. 322—323).

При этом А.Р. Лурия выявил, что максимальные нарушения в поведении человека вызываются конфликтом первого рода. То есть чем ближе к моторному концу сдвигается конфликт, тем более активные и резкие формы дезорганизации поведения он вызывает. Таким образом, дезорганизация поведения возникает лишь в том случае, когда какая-либо достаточно сильная система активности подвергается серьезной *задержке* (А.Р. Лурия, 2002. С. 322). Самой безобидной формой конфликта является перенесение его из моторной сферы в замыкательную. Такой перенос может изолировать конфликт от непосредственного проявления и от влияния на дезорганизацию поведения (А.Р. Лурия. С. 323).

В конфликте участвуют самые разные стороны: индивиды, социальные группы, общности, государства и т.д. Возникают конфликты по самым разным причинам и мотивам: психологическим, экономическим, политическим, ценностным, религиозным и т.д. Сама личность также внутренне противоречива и подвержена постоянным внутриличностным конфликтам. Как пишет Г.И. Козырев, «личность — устойчивая система социально значимых черт, обусловленных системой общественных отношений, культурой и биологическими особенностями индивида» (Г.И. Козырев, 2008). Внутриличностный конфликт всегда предполагает взаимодействие двух и более сторон: потребностей, целей, ценностей, интересов — все они социально обусловлены, даже если носят биологический характер, так как их удов-

летворение связано с целой системой определенных социальных отношений. С этой точки зрения внутриличностный конфликт является одновременно и социальным конфликтом (Г.И. Козырев, 2008).

Ф.Е. Василюк, относя конфликт к одному из типов критической ситуации (на основании обостренного до предела противоречия), обозначает границы конфликта и его отличие от фрустрации. «Ситуация фрустрации может создаваться не только материальными преградами, но и преградами идеальными» (Ф.Е. Василюк, 1984), которые выступают «для сознания субъекта как нечто самоочевидное и не обсуждаемое, являются по существу психологически внешними барьерами и порождают ситуацию фрустрации, а не конфликта, несмотря на то что при этом сталкиваются две, казалось бы, внутренние силы» (Там же). В случае когда запрет носит скрытый характер и становится внутренне проблематичным, ситуация фрустрации преобразуется в конфликтную ситуацию (Там же).

Одним словом, как пишут Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель, «конфликт в современном понимании — это многоликое и многостороннее явление, одновременно позитивное и негативное, развивающее и разрушающее, и снова развивающее, и отражающее во всем многообразии истинную диалектику жизни» (Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель, 2002. С. 23).

А. Маслоу, рассматривает конфликт в контексте проблематики ***угрозы***, которую понимает как динамический раздражитель, вызывающий различные поведенческие реакции (А. Маслоу, 2008). Источниками угрозы, по мнению А. Маслоу, выступают: психологическая и физическая травматизация, страх смерти, безвыходные (фрустрирующие) ситуации, невыносимая боль, унижение, отвержение, изоляция, утрата самоуважения, неадекватное использование собственных способностей, невозможность самоактуализации, крах ценностей, и т.п. Наряду с этим А. Маслоу перечисляет факторы, которые вызывают субъективные переживания угрозы:

1) угроза блокирования или непосредственное блокирование потребностей;
2) опасность условий, обеспечивающих возникновение необходимых потребностей;

3) условия, которые угрожают целостности организма, чувству базового доверия к миру и чувству уверенности в себе;
4) угроза высшим ценностям (А. Маслоу, 2008).

На основании этого А. Маслоу выделяет следующие типы конфликтов:

1) простейший тип конфликта, который предполагает инструментальный выбор среди двух альтернатив. Психологическая реакция на такой конфликт практически никогда не выходит за грань патологии;
2) выбор между двумя способами достижения жизненно важной цели — это всегда мучительный выбор между потребностными и самозащитными реакциями;
3) угрожающие конфликты, ставящие человека не перед выбором способа достижения цели, а перед выбором одной цели из двух, каждая из которых жизненно важна. Это такой тип конфликта, который не устраняется в результате выбора и угрожает психологическому благополучию личности;
4) катастрофический конфликт — это тип конфликта, который порождают ситуации, в которых отсутствует альтернатива выбора (нет возможности выбора). Все предоставленные человеку возможности одинаково катастрофичны и угрожают благополучию личности (А. Маслоу, 2008).

В общем виде, по мнению А. Маслоу, можно выделить:

1) конфликтные ситуации, которые являются угрожающими;
2) конфликтные ситуации, которые угрозы не несут. Конфликты, не содержащие угрозы для человека незначимы и не приводят к психопатологическим последствиям, считает А. Маслоу. Угрожающие конфликты часто несут патогенные последствия.

А.Р. Лурия обозначает два типа конфликтов:

1) конфликт установок;
2) конфликт недостаточности.

Конфликт установок возникает в любой ситуации выбора, порождающей в личности колебания в предпочтении между отдельными возможностями. И чем более равноценными являются эти возможности, тем труднее преодолевается конфликт. В опытах А.Р. Лурии было показано, что конфликт вызывает глубокие нейродинамические изменения, аналогичные тем, которые возникают при возникновении аффектов в результате травмирующей ситуации (шок, импульсивные реакции, повышенное возбуждение и т.п.) (А.Р. Лурия, 2002).

Конфликт недостаточности связан с явлением недостаточности человека перед лицом какой-нибудь сложной, но важной задачи, которую прежде человек считал для себя вполне разрешимой. Конфликт недостаточности, по мнению А.Р. Лурии, возникает при столкновении некоторых условий:

1) кажущаяся посильность деятельности, к которой человек приступает;
2) попытки осуществления этой деятельности;
3) столкновение с реальностью, которая не так проста и выходит за пределы возможностей человека;
4) непреодолимое препятствие.

Именно в результате столкновения надежды на успех и реальной слабости у человека возникает состояние растерянности, аффекта, дезорганизации поведения, что может привести даже к неврозу (А.Р. Лурия, 2002).

Как видим, переживания конфликта недостаточности в отличие от конфликта установок сходно с переживаниями человеком фрустрации. Отличие в том, что при переживании конфликта, препятствие не столь очевидно для человека, а потому особенно внутренне проблематично.

Исходя из объективно-субъективной природы самого конфликта в современных исследованиях конфликтные ситуации дифференцируются следующим образом.

1. Конфликтные ситуации, вызываемые исключительно внешними причинами и порождающие практически одинаковые реакции у множества людей (объективная конфликтогенность настолько

велика, что индивидуальное своеобразие личности практически не имеет значения).

2. Конфликтные ситуации, порождаемые субъективной склонностью людей видеть в любых ситуациях конфликт, хотя сама ситуация не содержит конфликтогенного начала.
3. Конфликтные ситуации, в которых играют роль как факторы ситуации, так и внутренние личностные особенности человека (Н.В. Гришина, 2008).

Н.В. Гришина предлагает расположить конфликты на определенном континууме, где на одной стороне «конфликтного» полюса располагается первый тип конфликтов (конфликты, вызванные ситуациями), на другой — конфликты, обусловленные личностными особенностями. Чем ближе конфликт к «ситуационному» полюсу, тем больше он определяется самой ситуацией, ее спецификой, силой, глубиной и тем меньше — личностными особенностями человека. И наоборот (Н.В. Гришина, 2008).

Многие психологи особое внимание все же уделяют субъективной стороне переживания конфликтов. Например, Р. Мэй писал о значимости отношения самого человека к конфликту, универсальных человеческих характеристик и проблем, которые явно проявляются в конфликте (Р. Мэй, 2001). А.Р. Лурией было доказано, что степень и характер реакций человека на конфликтную ситуацию связаны с его невропатическим статусом (истощенностью или ослабленностью нервной системы, осознанием им невозможности противостоять ситуации, неадекватно резкие реакции на нее и т.п.) (А.Р. Лурия, 2001). Однако следует признать, что большинство конфликтных ситуаций возникает в результате наличия как объективного, так и субъективного конфликтогенного начала.

Особое место в психологии занимает проблематика конфликта в межличностных отношениях, которые носят характер угрожающих личности и ее благополучию. В данном контексте конфликт рассматривается как одна из форм межличностных отношений, порождаемая внутренними противоречиями и противоречиями со средой.

Полнее всего данный тип конфликта выражается в переживании человеком чувства одиночества: это и проявление внутриличност-

ного конфликта, содержащего в себе ряд противоречий (например, между истинным Я и Я в отношениях с другими), а также амбивалентные переживания отчуждения от других и влечения к другим. Человек становится одиноким по двум причинам:

1) когда прибегает к защитным механизмам (т.е. придерживается своих социальных фасадов);
2) в случае их устранения, страшась, что будет отвергнут остальными.

Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между действительным и идеализированным образами Я.

В исследованиях И.Л. Шелехова и Е.С. Федчишиной было установлено, что особенно высокими показателями субъективного переживания одиночества отличаются люди с выраженными внутриличностными конфликтами и высокой агрессией (И.Л. Шелехов, Е.С. Федчишина, 2013). Чем больше внутренних конфликтов испытывает человек, тем более вероятно возникновение состояния фрустрации, а следом и агрессивных реакций (раздражение, ирония, гнев, сарказм и пр.), что сказывается на межличностных отношениях и приводит к одиночеству.

В исследованиях Н.Г. Лымарь описаны психологические характеристики людей, предрасположенных к конфликтному поведению с другими («конфликтные личности»). Как правило, это люди, у которых доминирует потребность в конфликте, наблюдаются трудности в общении; они характеризуются замкнутостью (низкой социальной эргичностью), ригидностью, тревожностью, неуверенностью в себе, чувствительностью к неудачам, уязвимостью, ранимостью, агрессивностью. Конфликтный тип личности является носителем таких акцентуаций характера как экзальтированность, гипертимность, тревожность, возбудимость, демонстративность (Н.Г. Лымарь, 2008).

При описании форм реагирования человека в ситуации конфликта, Н.В. Гришина предлагает использовать понятия: «*уход*», «*борьба*», «*диалог*», что в некоторой степени дает возможность выявить специфические стили реагирования на конфликтные ситуации.

Уход от конфликтного взаимодействия интерпретируется как избегание либо как игнорирование конфликта. Стратегия борьбы с собой или с другим является попыткой подавления конфликта. Са-

мой конструктивной из перечисленных форм реагирования на конфликт является стратегия диалога, которая может объединять:

1) поиск преодоления конфликта с помощью выбора оптимальной альтернативы его решения;
2) поиск преодоления конфликта с помощью интеграции противостоящих позиций;
3) поиск преодоления конфликта с помощью выработки компромисса между ними (Н.В. Гришина, 2008).

Резюме

1. Конфликт в психологии толкуется как актуализированное противоречие, столкновение противоположно направленных интересов, целей, позиций, мнений, взглядов субъектов взаимодействия, характеризующееся рядом обязательных признаков: биполярностью противостоящих тенденций; активностью, направленной на преодоление противоречия; субъектностью; критичностью системы (неустойчивость, неопределенность, высокий уровень сложности и травматичности). Конфликтную ситуацию можно определить как тип критической жизненной ситуации, представляющей собой эмоционально переживаемые человеком жизненные обстоятельства, образующие в восприятии человека определенные трудности, заключающиеся в столкновении противоположных феноменов (мнений, оценок, образов Я и т.п.), требующих своего разрешения. В психологии признается объективно-субъективная природа конфликтов, предполагающая наличие объективных условий возникновения конфликта и субъективного восприятия, оценки и интерпретации конфликтной ситуации.
2. Классификация конфликтных ситуаций: 1) конфликтные ситуации, вызываемые внешними причинами и порождающие схожие реакции у большинства людей (объективная конфликтогенность ситуации так сильна, что индивидуальное своеобразие личности не имеет значения); 2) конфликтные ситуации, порождаемые субъективной особенностью людей обнаруживать конфликт в любой ситуации, хотя сама ситуация не содержит конфликтогенного начала; 3) конфликтные ситуации, в которых играют роль как факторы ситуации, так и внутренние личностные особенности человека.
3. Особенно важное значение для психологии имеют вопросы «конфликтной личности» и «реакций человека на конфликтные ситуации». Кон-

фликтная личность — это личность у которой доминирующим началом является потребность в конфликте и наблюдаются сложности во взаимодействии с другими людьми. Конфликтная личность характеризуется некоторой замкнутостью, ригидностью, тревожностью, неуверенностью в себе, чувствительностью к неудачам, уязвимостью, ранимостью, агрессивностью.

Психологический практикум

1. Проективная методика «Каракули» (М.А. Одинцова, 2010)

Инструкция. Участникам предлагается поводить немного карандашом по бумаге. Это не должно быть осмысленное рисование. Необходимо отпустить руку и дать ей свободно «почиркать» по листу бумаги.

Примечание. Можно использовать уже готовые каракули, которые спонтанно рождаются людьми, когда они неосознанно чиркают ручкой в процессе беседы, телефонного разговора, в ожидании чего-то, во время лекций и т.п.

Далее осуществляются следующие этапы.

1. Рассмотрите Ваши каракули. Окунитесь в пространство каракулей, попробуйте побродить там внутри. Какие фигурки (зверюшки, слова, цифры, все что угодно) Вы можете там обнаружить? Выпишите все-все, что только увидите. Получается набор примерно из 15—20 фигурок. Назовите их.
2. «Выдерните» из общего фона каракулей отдельные «каракульки» и около каждого названия поместите ту «каракульку», которая его обозначает.
3. Оставьте самые важные, на Ваш взгляд, «каракульки». Их не должно быть более 10. Дайте каждой из них имя.
4. Поместите «каракульки» в другое свободное пространство — это еще один лист бумаги, на котором они будут жить. Располагайте их так, как Вам нравится. Подпишите, как зовут каждую. Что чувствует каждая из «каракулек»? О чем каждая из «каракулек» думает? О чем они мечтают? В каких отношениях каждая из «каракулек» находится с другими? С кем она дружит? Кому симпатизирует? Кого любит? С кем она вступает в конфликты? Кого недолюбливает? И т.д.
5. Напишите сказку о жизни ваших «каракулек» (М.А. Одинцова, 2010).

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 3-е изд. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2008.
3. Лурия А.Р. Природа человеческих конфликтов: Объективное изучение дезорганизации поведения человека. М.: Когито-Центр, 2002.
4. Лымарь Н.Г. Психологические средства разрешения межличностного конфликта: дис. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 2008.
5. Козырев Г.И. «Жертва» в структуре социально-политического конфликта: монография. М.: Экслибрис-Пресс, 2008.
6. Кузема О.В. Временная динамика конфликтного потенциала личности: дис. ... канд. психол. наук. М., 2001.
7. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2008.
8. Мириманова М.С. Конфликты и конфликтоустойчивость образовательной среды: пути к согласию // Безопасность образовательной среды: сб. ст. Ч. II. М.: Экон-Информ, 2008. С. 29—41.
9. Мэй Р. Открытие бытия. Очерки экзистенциальной психологии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004.
10. Мэй Р. Смысл тревоги. М., 2001.
11. Одинцова М.А. Многоликость «жертвы», или Немного о великой манипуляции. М.: Флинта, 2010.
12. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. Минск: Харвест, 1997.
13. Шелехов И.Л., Федчишина Е.С. Внутриличностный конфликт и одиночество // Вестник ТГПУ. 2013. № 6 (134). С. 164—170.

НЕКОТОРЫЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ИТОГИ

Традиционно считается, что трудные ситуации выступают важнейшей частью анализа жизненных ситуаций в целом. Они неизбежны, хотя и нежелательны; оцениваются человеком как более сильные и значимые по сравнению с остальными событиями жизни. Именно в трудных жизненных ситуациях происходит нарушение адаптации человека к жизни. Вместе с тем, как раз в них-то и закла-

дываются основы жизнестойкости и формируется жизнестойкий стиль преодоления.

Мы склонны придерживаться мнения М.Ш. Магомед-Эминова о том, что даже ситуации максимальной степени сложности, которые могут травмировать личность или вызывать те или иные психические нарушения, оказывают трансформационное воздействие на личностные структуры. Происходит преобразующая конструктивная работа личности, обнаруживается ее жизнестойкость.

Следует отметить, что ситуации повседневности, обычно считающиеся благоприятными («привычный порядок повседневной жизни не прерывается и воспринимается как непроблематичный» (П. Бергер и Т. Лукман, 1995. С. 46)), занимают большую часть человеческой жизни. Но именно им в психологии уделяется крайне мало внимания. Считается, что относительно непроблематичный характер (благополучие, комфорт, порядок) ситуаций повседневности не оказывает того стимулирующего воздействия, которым обладают, например, трудные ситуации. В результате происходит стагнация личностных ресурсов человека, а то и полный регресс.

С нашей точки зрения, недооценка ситуаций повседневной жизни может означать недооценку качества жизни человека в целом. Именно повседневность может выступать неотъемлемой частью человеческого эмоционального и рационального опыта, хранилищем и транслятором актуальных для него смыслов. Повседневность может оказывать глубокое воспитывающее воздействие. В ней человек не только проживает предлагаемые жизнью обстоятельства, но в буквальном смысле творит свою жизнь, что означает выход на более высокий уровень своего существования: уровень жизненного творчества.

И если в трудных жизненных ситуациях независимо от степени их сложности в первую очередь необходима жизнестойкость (устойчивость, мужество, противостояние и т.п.), то в повседневности на передний план выходят способности к жизненному творчеству. Повседневность может стать еще большим испытанием для личности, чем любые трудные жизненные ситуации, включая экстремальные и катастрофические. «*Намного легче двигаться в условиях максимального стресса, чем быть безупречным в обычных обстоятельствах*», — пишет К. Кастанеда. Так, комфорт может расхолаживать,

спокойствие — превращать активность в пассивность, размеренность — приводить к утрате смыслов.

Если жизнестойкости и жизнетворчества человеку недостает, тогда каждая жизненная ситуация независимо от ее специфики превращается для него в наказание.

Анализ жизненных ситуаций, проведенный в предыдущих главах, позволил осознать, что любая ситуация несет в себе огромный потенциал для развития личности, причем одновременно может стать испытанием или наказанием. Это своего рода «подарки жизни», которыми каждый человек распоряжается по-своему: кто-то их принимает и благодарит за полученный опыт, кто-то отвергает и жалуется на судьбу, кто-то просто проходит мимо, так ничему и не научившись.

Таким образом, всевозможные типы ситуаций (повседневные, неповседневные) вносят в нашу жизнь большое разнообразие, делают ее насыщенной, интересной, дарящей опыт. Все типы жизненных ситуаций можно разделить на две большие группы, имеющие важнейшее значение для психологического осмысления (рис. 3).

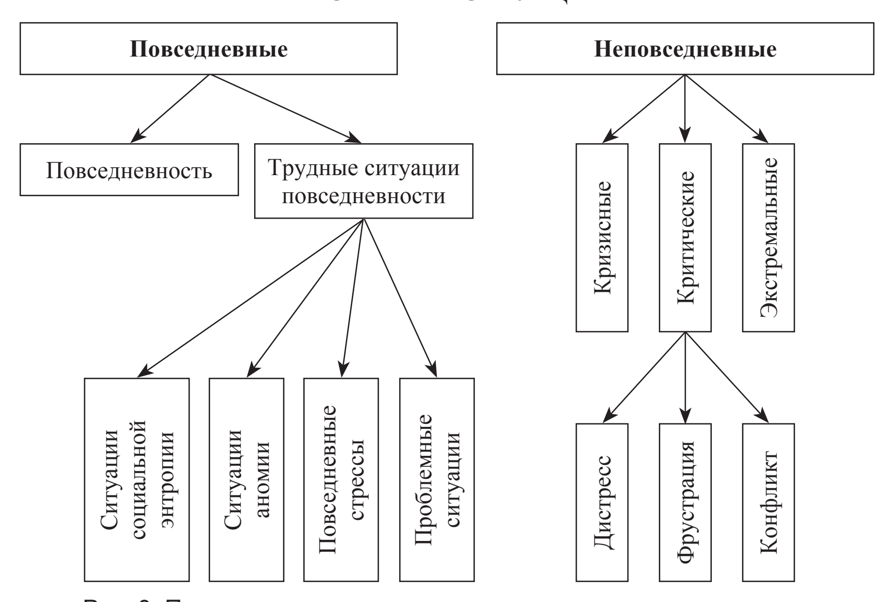


Рис. 3. Повседневные и неповседневные ситуации в психологии

К типам трудных ситуаций повседневности можно отнести ситуации аномии, ситуации неопределенности (социальной энтропии), повседневные стрессы, проблемные ситуации повседневной жизни. При этом ситуации аномии и социальной энтропии сегодня становятся уже фоновыми ситуациями повседневной жизни современного человека.

К группе ситуаций, выходящих за рамки повседневности, отнесем экстремальные, кризисные и критические ситуации. И если экстремальная ситуация легко выделяется в отдельный класс ситуаций, то критическая и кризисная зачастую сливаются в один тип.

С нашей точки зрения, кризисная ситуация выходит за границы критической, приобретает самостоятельное значение, становится более широким понятием, имеющим экзистенциальную наполненность. Кризис — это не просто невозможность удовлетворения человеком потребностей, мотивов, целей, это — невозможность реализации жизненного замысла (жизненных предназначений, смыслов) в результате серьезных социальных потрясений и психологических проблем. Вместе с тем, это тоже огромный ресурс для развития жизнестойкости личности.

Критическая ситуация — это сложная субъективно-объективная реальность, в которой объективным компонентом являются воздействия окружающего мира, несущие реальную или возможную угрозу личности; субъективным — символически-образное ее отражение в психике человека, результатом чего выступает интерпретация ситуации как критической и формирование соответствующего отношения к ней в форме осознания нескольких невозможностей: невозможности реализации внутренних необходимостей своей жизни; невозможности прежнего, изжившего себя способа жизнедеятельности, на основании чего можно выделить: стрессовую, фрустрационную и конфликтную ситуации. Данные типы ситуаций дарят человеку неоценимый опыт: как из невозможного сделать возможное!

Важно учитывать субъективную интерпретацию (позитивную, негативную) любой жизненной ситуации. «*Пессимист видит трудности при каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности*», — говорил У. Черчилль.

Таким образом, единство повседневных и неповседневных жизненных ситуаций и их субъективной интерпретации в разных контекстах (позитивно-психологическом либо негативно-психологическом) оказывают серьезное воздействие на личность и поведение человека, способствуют либо препятствуют формированию и развитию конструктивного преодолевающего поведения личности, развитию ее жизнестойкости.

Раздел 3
ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Жизнелюбие в старости определяют в первую очередь три фактора: а) крепкая конституция; б) физическое здоровье; в) тип сценария. Ими же обусловливается приближение и наступление старости. Так, некоторые люди достаточно жизнестойки и в восемьдесят лет, а другие уже к сорока годам ведут растительное существование.

Эрик Берн

Тема 1. Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления

1. Копинг-поведение человека в трудных жизненных ситуациях (ТЖС). Понятие, виды, особенности
2. Механизмы психологической защиты. Виды, особенности
3. Обобщающая характеристика преодолевающего поведения личности. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления

Вопросы преодоления (копинг) являются предметом многочисленных исследований в психологии. Это обусловлено тем, что многие трудные жизненные ситуации, зачастую оцениваемые человеком как ситуации невозможности, имеющие пагубные последствия как для физического, так и для психического здоровья, получили сегодня широкое распространение. Они встречаются практически во всех сферах жизни, включая работу, учебу, семью, межличностные отношения.

В связи с необходимостью снижения остроты переживаний трудных жизненных ситуаций и повышения качества жизни людей в психологии получили широкое распространение копинг-исследования. Буквально: ***копинг*** от англ. *to cope* — справляться, совладать, преодолевать. Более точно копинг определяется как «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» (R. Lazarus, 1984). Многие исследователи подчеркивают динамичный характер копинга, поскольку личность и среда образуют неразрывную динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние. Копинг означает индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией невозможности в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями (Л.А. Пергаменщик, 2004).

В психологии выделяют: копинг-поведение, копинг-ресурсы, копинг-стратегии поведения, копинг-действия, копинг-стили. Копинговые действия (то, что индивид чувствует, думает или делает) часто группируются в копинг-стратегии, стратегии, в свою очередь, группируются в копинговые стили (например, группу стратегий, которая представляет собой концептуально похожие действия). Иногда термины «копинговые действия» и «копинг-стратегия» используются как взаимозаменяемые, в то время как копинговые стили относятся к действиям или стратегиям, которые последовательно используются индивидом, чтобы справиться со стрессом (Е.П. Ильин, 2004). Копинг-поведение — это форма поведения, реализующаяся на базе копинг-ресурсов при помощи копинг-стратегий и отражающая готовность человека решать свои жизненные проблемы. Копинг-стратегия поведения — актуальный ответ личности на воспринимаемую угрозу в трудной жизненной ситуации. Мысли, чувства и действия образуют копинг-стратегии, которые используются в различной степени в определенных обстоятельствах. Копинг-ресурсы — набор характеристик личности и социальной среды, позволяющих осуществить оптимальную адаптацию к трудным ситуациям (Е.П. Ильин, 2004. С. 413).

Считается, что существует процесс распределения и сохранения ресурсов, в результате чего некоторым людям удается сохранить

здоровье и успешно адаптироваться даже в критических ситуациях. Впервые эта идея была отражена в работах S. Hobfoll, создавшего «модель сохранения ресурсов» (S. Hobfoll, 1989). Основной принцип данной модели заключается в том, что люди стремятся сохранить, защитить и приумножить свои ресурсы, а потенциальные или фактические потери их воспринимаются как угроза и вызывают стресс-напряжение. Ресурсы определяются S. Hobfoll как те личные характеристики, условия или энергия, которые ценятся индивидом или служат средством для достижения желаемых объектов, развития личных характеристик, улучшения условий жизнедеятельности, пополнения энергии (S. Hobfoll, 1989). Примерами ресурсов являются: самооценка, знания, находчивость, социальный и экономический статус, занятость, экологические условия, экономическая стабильность, базовые убеждения, самоуважение и т.п. Модель сохранения ресурсов выходит за рамки других моделей, потому что направлена не только на минимизацию стрессового воздействия непосредственно при столкновении с трудной ситуацией, но и на прогнозирование психологических и поведенческих действий человека даже в отсутствии стрессов; она направлена на накопление, сохранение и развитие ресурсов, что может способствовать более конструктивному преодолению стрессов (S. Hobfoll, 1989).

В целом, дифференцируя типы ресурсов, можно выделить *внешние ресурсы*, влияющие на преодолевающее поведение личности (доступность инструментальной, моральной и эмоциональной поддержки со стороны социального окружения, материальные блага, экологические условия, статус и т.п.). В качестве *внутренних ресурсов*, способствующих преодолению трудных ситуаций, выделяют жизнестойкость, оптимизм, самоэффективность, жизнеспособность, энергетический потенциал, когнитивные способности, способность к творчеству, адекватную Я-концепцию, позитивную самооценку, интернальный локус контроля, оптимистическое мировоззрение, эмпатийный потенциал и др.

Таким образом, основной функцией копинга является не просто адаптация человека к требованиям трудной ситуации, а ее преодоление в целях получения опыта и выхода на новый уровень своего развития.

Поскольку интерес к копинг-стратегиям возник в психологии относительно недавно, из-за сложности самого феномена совладания с трудностями, исследователи еще не пришли к единой классификации. Работы по копинг-стратегиям пока являются довольно разрозненными, поэтому чуть ли не каждый новый исследователь при изучении проблематики преодолевающего поведения предлагает свою собственную классификацию.

Е.П. Ильин выделяет три основных критерия классификации копингов: эмоционально-проблемный; эмоционально-фокусированный копинг, направленный на урегулирование эмоциональной реакции; проблемно-фокусированный копинг, направленный на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс. Когнитивно-поведенческий: «скрытый» внутренний копинг (когнитивное решение проблемы, целью которого является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс); «открытый» поведенческий копинг, который ориентирован на действия (используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении). Третью группу составляют успешный-неуспешный копинги (успешный — это копинг, в котором используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации; неуспешный — копинг, в котором используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации (Е.П. Ильин, 2004). С.К. Нартова-Бочавер предлагает следующие возможные основания для классификации: ориентированность, или локус-копинг (на проблему или на себя); область психического, в которой развертывается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства); эффективность (приносит стратегия желаемый результат или нет); временная протяженность полученного эффекта (радикально разрешается ситуация или нет); ситуации, провоцирующие копинг-поведение (кризисные или повседневные) (С.К. Нартова-Бочавер, 1997).

Исходя из анализа разнообразных подходов, будем выделять следующие основания классификации копинг-стратегий (рис. 4). *По направленности*, или сфокусированности, копингов выделяют: оценочно-фокусированный копинг (установление для себя значения ситуации); проблемно-фокусированный (принятие решений и совершение конкретных действий для преодоления стресса); эмоционально-фо-



Рис. 4. Классификация копинг-стратегий поведения

кусированный (управление чувствами и поддержание эмоционального равновесия). *По степени эффективности*, или успешности: функциональный, успешный (прямые попытки справиться с проблемой с использованием конструктивных стратегий преодоления трудных ситуаций); дисфункциональный, неуспешный (непродуктивное поведение с использованием неконструктивных стратегий, препятствующих и затягивающих преодоление трудной ситуации). *По степени контроля над ситуацией*: планируемые, поведенческие (поддерживать или восстанавливать контроль в ситуациях угрозы); активная деятельность; косвенная деятельность; просоциальное (антисоциальное поведение). *По стилю поведения*: ориентированный на проблему; ориентированный на эмоции; ориентированный на избегание. *По степени открытости* можно выделить: скрытый внутренний (когнитивное решение проблемы); открытый внешний (поведение). *В зависимости от специфики ситуации:* конфронтативный (агрессивные усилия для изменения ситуации); поиск социальной поддержки и усилия для изменения ситуации; планомерное решение проблемы; самоконтроль; позитивная переоценка (прежде всего собственных возможностей); уход (избегание) в форме фантазирования, алкоголя, курения, наркотиков, лекарств и т.д. *По степени адаптивности*: адаптивный (активное преодоление); частично адаптивный (поиск социальной поддержки, отвлечение, эмоциональная разрядка и т.д.); неадаптивный (подавление чувств, агрессивность или покорность, уход от реальности, растерянность, избегание и т.д.).

Безусловно, классификация видов психологического преодоления — очень важная задача, но гораздо важнее, насколько они эффективны в том или ином случае, в той или иной ситуации, для того или иного человека. Можно лишь предположить, что существует взаимосвязь между теми личностными конструктами, установками, с помощью которых человек формирует свое отношение к трудным ситуациям, и тем, какую стратегию преодоления он выбирает.

В целях ослабления стрессового воздействия человек зачастую использует не только копинг-стратегии, но и психологические защиты. ***Психологическая защита*** (defense mechanism) трактуется как система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих

личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта (БПС. С. 172). В ряде работ психосоматического направления психологическая защита интерпретируется как нормальный, постоянно применяемый психологический механизм, не менее важный, чем копинг, поскольку при правильном функционировании он может предотвращать дезорганизацию психической деятельности и поведения индивида.

Исследования показывают, что организация защиты, и ее способность противостоять внешним вредоносным воздействиям у разных людей не одинакова (Ф.Е. Василюк, 1984). Одних защита не ограждает от того, что надо было бы защитить, а других ограждает так прочно, что образуется своего рода «футляр», препятствующий личностному развитию.

Психологическая защита, безусловно, снижает напряженность, улучшает самочувствие, но иногда для удержания этого барьера требуется много сил и энергии. В итоге это приводит к хронической усталости или повышению общей тревожности, к отгороженности от окружающего мира.

Все защитные механизмы обладают общими характеристиками: действуют в большинстве случаев на неосознанном уровне; могут являться средством обмана самого себя; преобразовывают, искажают или отрицают восприятие реальности; способствуют сохранению эмоционального равновесия. При правильном функционировании психологическая защита предотвращает дезорганизацию психической деятельности и поведения (переживание чувств бессилия, беспомощности, обреченности и т.п.). Одновременно с этим психологическая защита способствует формированию рентных установок (помогает найти «выгоду» в своем неблагоприятном положении).

В психологии замечено, что люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты: каждый человек предпочитает определенные наборы защит, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями.

Постоянство в использовании защитных механизмов, устойчивость их повторения, тесная связь с дезадаптивными стереотипами мышления могут привести к патологическим изменениям личности. В основе этих состояний лежит дезинтеграция личности, которая

проявляется в слабости самоконтроля, неустойчивой или неадекватной самооценке, размытости границ собственного Я, в регрессивных формах переживаний и поведения.

Таким образом, в основе понятия психологической защиты лежит следующее ее понимание: психологическая защита — реальное психическое явление, описанное в практике психоанализа; психологическая защита — это совокупность приемов, направленных на уменьшение или устранение любого изменения, возникшего в результате психологической травмы, трудной ситуации в целях сохранения психологического гомеостаза, цельности, эмоциональной стабильности; психологическая защита оказывается встроенной в структуру личности и личностные особенности и во многом определяет типичный способ реагирования субъекта в трудных ситуациях; психологическая защита реализуется посредством частного или комплексного использования защитных механизмов (А.Г. Волкович, 2007). Возникновению психологической защиты способствуют ситуации невозможности; психологическая защита во многом определяется системой установок, которые являются внутренней аффективной ориентацией, («преднастройкой») индивида.

В психологии предлагаются разные основания для классификации механизмов защиты. В частности, Ф.В. Березиным выделено четыре типа защиты, в основе которых лежит феномен тревоги: препятствующие осознанию тревоги; фиксирующие тревогу; снижающие уровень побуждений; устраняющие или модифицирующие тревогу (Ф.В. Березин, 1988). Д.Б. Карвасарский (1999) в основу своей классификации включает процесс переработки социальной информации. На основании этого автор выделяет: группу перцептивных защит (отсутствие переработки и содержания информации): вытеснение, отрицание, подавление, блокирование; группу защит, направленных на преобразование и искажение информации: рационализация, интеллектуализация, изоляция, формирование реакции; защиты, направленные на разрядку отрицательного эмоционального напряжения: реализация в действии, сублимация; манипулятивные типы защит: регрессия, фантазирование, уход в болезнь (Д.Б. Карвасарский, 1999).

А.А. Налчаджан предлагает классифицировать защитные механизмы по критерию внешних и внутренних фрустраторов:

1) защитные механизмы, которые направлены против внешних фрустраторов (блокада целенаправленной деятельности). К ним можно отнести агрессивные защитные механизмы;
2) защитные механизмы, направленные против внутренних фрустраторов, которые носят по большей части неагрессивный характер (А.А. Налчаджян, 2010. С. 173).

Наиболее обобщенной, на наш взгляд, является классификация Л.Д. Деминой и И.А. Ральниковой, основанная на трех показателях.

1. Защиты, опосредующие восприятие информации («естественные»). Входящие в данную группу психологические защиты опосредуют и формируют перцептивные процессы личности (особенности восприятия различной информации о себе и об окружающем мире). Общим для этой группы защит является блокирование информации, бессознательное исключение ее из сферы сознания (вытеснение).
2. Защиты, опосредующие различные формы искажения (трансформация) информации. Эту группу условно можно обозначить как «преобразование информации с помощью различных механизмов защиты» (Л.Д. Демина, И.А. Ральникова, 2003). Защиты, входящие в эту группу, связаны с бессознательной оценкой содержания неугодной для личности информации, ее изменением, неадекватностью оценки. В результате действия этих защит, личность начинает жить в мире иллюзий.
3. Защиты, основанные на первичных примитивных формах психических проявлений. Эта группа объединяет механизмы психологических защит, возникшие в детстве. Прибегая к данному типу защит, человек остается инфантильным. Они наиболее близки к развитию деструктивных, порой патологических свойств личности, формируя черты подчинения и зависимостей (Там же).

Вопросы отличий копинг-механизмов и механизмов защиты остаются весьма дискуссионными в психологии. Большинство исследователей считают, что копинг-стратегии более конструктивны и активны; копинг — процесс осознанный, в отличие от защиты, которая неосознаваема. Интересен подход М.Ш. Магомед-Эминова,

который утверждает, что преодоление основывается на «целедвигательных механизмах регуляции, а защита — на целетормозящих механизмах защитной мотивации» (М.Ш. Магомед-Эминов, 1998). Прибегая к психологическим защитам, индивид отказывается от решения проблемы и конкретных действий ради сохранения комфортного состояния. Тогда как при использовании копинга возникает необходимость проявлять конструктивную активность, пройти через трудную ситуацию, пережить событие, не уклоняясь от неприятностей. М.Ш. Магомед-Эминов предлагает разграничивать преодоление, которое строится на основе защитных механизмов и преодоление, организованное как регулятивная система разрешения трудных ситуаций. Это наводит нас на мысль, что понятие «преодоление» вбирает в себя понятия копинга и психологической защиты. Так, еще В.И. Даль толковал русское слово «преодоление», «преодолевать» таким образом: «одолеть, осилить, побороть, победить, превозмочь, покорить, низложить и подчинить себе» (В.И. Даль. Т. 3. С. 894). В таком понимании данный термин гораздо шире понятий копинга и психологической защиты и включает в себя оба феномена (преодолевать трудные ситуации субъект может, используя как механизм защиты, так и копинг-стратегии, которые находятся в тесной взаимосвязи). А. Маслоу называл преодоление «субъективной компонентой функционального поведения» (А. Маслоу, 2008). По его мнению, преодоление обусловлено той или иной целью, потребностью, намерением и всегда имеет назначение. В самом понятии «преодоление» заложена попытка решения той или иной проблемы (А. Маслоу, 2008).

Этимологически понятие «преодоление» очень динамично, активно, в нем много энергии. Оно направлено на победоносное разрешение: «преодолевают врага в битве, страсти свои в борьбе с ними, лень свою, отвращение от чего-то и прочее». «Преодолев сам себя (самотность свою) преодолеешь первого врага своего», — пишет В.И. Даль (В.И. Даль. Т. 3. С. 894).

Таким образом, мы подходим к обобщающей характеристике преодолевающего поведения личности в трудных ситуациях. В связи с этим следует отметить, что преодолевающее поведение человека основано на личностном потенциале как ресурсе жизнеосущест-

вления, по словам Ю.В. Сметановой, и требует определенной активации (возбуждения, оживленности, энергичности). Низкая активация — пассивность, хроническая фрустрированность и неуспешность; высокая — высокий уровень возбуждения, напряженности, энергичности (Ю.В. Сметанова, 2012). В этом определении выделяется базовая основа преодолевающего поведения человека: личностный потенциал.

Подходы к структуре личностного потенциала в научной литературе настолько разнообразны, что с трудом поддаются систематизации. Например, М.С. Алексеенко вводит следующие компоненты личностного потенциала: общая активность; интеллектуальные качества; профессиональная направленность; регуляторные качества; поведенческие характеристики (М.С. Алексеенко, 2011). Ю.В. Сметанова, понимая личностный потенциал как интегральную системную характеристику индивидуально-психологических особенностей личности, в качестве основных составляющих выделяет: убеждения, ценности, установки человека, индивидуально-психологические особенности, которые помогают быть устойчивым к негативным воздействиям внешнего мира (Ю.В. Сметанова, 2012).

По мнению Д.А. Леонтьева, структура личностного потенциала как системная организация включает следующие компоненты: потенциал самоопределения; потенциал реализации; потенциал сохранения (Д.А. Леонтьев, 2011. С. 671). В исследованиях личностного потенциала коллектива авторов под руководством Д.А. Леонтьева выделены наиболее показательные личностные переменные каждого из компонентов личностного потенциала, среди которых атрибутивный оптимизм и жизнестойкость — наиболее универсальные, играющие большую роль в разных классах ситуаций вызова (угрозы, достижения, неопределенности) (Там же).

Описываемые разными авторами переменные личностного потенциала (активность, жизнестойкость, оптимизм, интеллект, воля, эмоциональная выносливость, креативность и др.), одновременно являющиеся личностными ресурсами, сохраняясь и накапливаясь, оказывая взаимное влияние друг на друга, и составляют содержание личностного потенциала человека в целом.

Таким образом, энергичность, активность — основа личностного потенциала, характеризующегося разным наполнением, в содер-

жание которого входят качества, приобретающие характер ресурса (элементы процессов преодоления, способы действия, сильные стороны личности, факторы успешности поведения, компенсаторные возможности). Каждый человек использует свои ресурсы по-разному, в зависимости от личностных характеристик, опыта преодоления трудных ситуаций, задействовав при этом свой личностный потенциал.

Низкий уровень активности, направленный на преодоление трудной ситуации, но высокий уровень активности, направленный на удержание защиты от «уколов» извне и поиск ресурсов во внешнем мире, характеризует защитное поведение личности. Высокий уровень активности, направленный на преодоление трудной ситуации, а также поиск ресурсов в себе характеризует копинг-поведение. Личностный потенциал человека, основанный на активности (энергичности, активации, оживленности), включает ряд компонентов (когнитивный, эмоциональный, волевой, творческий).

Когнитивный компонент при доминировании психологических защит направляет личностный потенциал на переработку информации в целях создания блока, препятствующего травме («оборонительность»). В случае копинга — это поиск человеком эффективных способов преодоления трудной ситуации.

Эмоциональный компонент личностного потенциала при функционировании психологической защиты «работает» на вытеснение трудной ситуации из сознания, отстранение от нее для обеспечения душевного комфорта личности. При доминировании копингов — это изменение отношения человека к трудной ситуации.

Волевой компонент личностного потенциала при работе психологических защит характеризуется стремлением к комфортному состоянию без привлечения усилий, избегание ответственности. Волевой компонент личностного потенциала при доминировании копинг-поведения характеризуется мужеством, стойкостью, направленностью на приобретение опыта.

На искажение смысла ситуации различными, приемлемыми способами, создание «своего иллюзорного мира», на манипуляции направлен творческий компонент личностного потенциала, основанного на психологических защитах. Особая изобретательность, гибкость, соз-

дание из «невозможного возможного» — основные характеристики творческого компонента личностного потенциала человека, отдающего преимущество копинг-стратегиям. Таким образом, мы получаем следующую обобщенную модель преодолевающего поведения личности (рис. 5).

Отметим, что для каждого человека характерен свой специфический ***стиль преодоления***, выработанный в процессе жизнедеятельности, основанный на опыте, зависящий от его личностного потенциала.

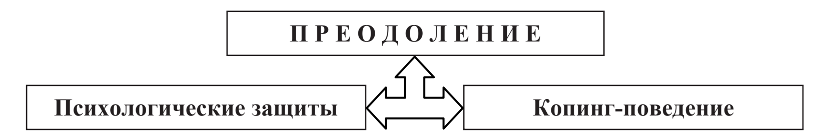
Преодоление не обязательно носит осознанный характер. Оно может быть неосознанным, включаться автоматически, но иногда ситуация тщательно продумывается (когнитивная переработка). Преодоление может быть ситуативным, гибким или ригидным (в зависимости от личностных особенностей человека). Как индивидуальный, динамический способ взаимодействия с трудной ситуацией преодоление является объединяющей категорией для таких механизмов, как копинг-поведение и психологические защиты, и направлено на главное — одоление последствий трудной ситуации и сохранение целостности личности.

Очень важно учитывать и зависимость/независимость личности от среды. Независимость от среды, по мнению А. Маслоу, способствует более высокой устойчивости человека перед неблагоприятными обстоятельствами, потрясениями, ударами судьбы. Такая личность может сохранять самообладание и способна к самовосстановлению даже в самых невыносимых ситуациях (А. Маслоу, 2008).

Если же человек прибегает исключительно к психологическим защитам, проблема остается неразрешенной. Личность все больше и больше погружается в футляр психологических защит, происходит стагнация личностных ресурсов, оскудение личностного потенциала, возможно развитие острого стрессового и посттравматического стрессового расстройств.

Однако человеку свойствен разнообразный репертуар способов преодоления. Чаще всего используются как различные психологические защиты, так и копинг-стратегии, что в комплексе может вылиться в некий индивидуальный стиль преодоления.

Люди, в поведении которых доминируют, а также сочетаются такие продуктивные (эффективные, конструктивные) преодолева-



ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Активность	
Низкий уровень активности, направленный на преодоление трудной ситуации, но высокий уровень активности направленный на удержание защиты от «уколов» извне и поиск ресурсов во внешнем мире	Высокий уровень активности, направленный на совладание с трудной ситуацией. Поиск ресурсов в себе
Когнитивный компонент	
Переработка информации с целью создания блока, препятствующего проникновению негативной информации, «оборонительность»	Переработка информации с целью поиска эффективных способов преодоления трудной жизненной ситуации
Эмоциональный компонент	
Вытеснение трудной ситуации из сознания, отстранение от нее для обеспечения душевного комфорта	Позитивное восприятие. При невозможности совладания, пытается изменить отношение к трудной ситуации
Волевой компонент	
Стремление к слиянию со средой и превращение в «адаптанта» без привлечения волевых усилий. Избегание ответственности.	Конструктивная адаптация с целью получения пользы и опыта из трудной ситуации
Творческий компонент	
Искажение смысла трудной ситуации различными, приемлемыми для личности способами, создание «своего мира», манипуляции.	Реальный взгляд на трудную ситуацию, особая изобретательность при совладании с нею
↑	↑
Виктимный стиль преодоления	**Жизнестойкий стиль преодоления**

Рис. 5. Преодолевающее поведение личности

щие стратегии поведения, как ассертивные; стратегии, ориентированные на решение задачи; вступление в социальные контакты; поиск социальной поддержки и т.п., успешнее справляются с трудными жизненными ситуациями. В этом случае мы можем говорить о жизнестойком стиле преодоления.

Стоит отметить, что конструктивность или неконструктивность преодолевающего поведения может рассматриваться относительно конкретной ситуации: стратегии, конструктивные в одном типе ситуаций, могут стать совершенно не конструктивными — в другом.

Больше всего противоречивых мнений встречается относительно такой преодолевающей стратегии, как «поиск социальной поддержки». Так, при изучении особенностей копинг-поведения населения, проживающего на радиоактивно загрязненных территориях России, Т.Б. Мельницкой и Т.В. Белых было обнаружено, что люди с высоким уровнем выраженности копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» в большей степени надеются на поддержку специалистов (врачей, ученых, учителей, экологов). Сталкиваясь с трудной жизненной ситуацией, пострадавшие стремятся получить в первую очередь поддержку, а не использовать свои личностные ресурсы (Т.Б. Мельницкой, Т.В. Белых, 2012). Это говорит о том, что большинство из них не хотят брать на себя ответственность за свою жизнь, а пассивно ожидают медицинской и социальной помощи без каких-либо самостоятельных действий (Там же). Люди, ориентированные на социальную поддержку, в большей степени обеспокоены справедливостью распределения льгот, уровнем загрязнения окружающей среды, продуктов питания и пассивно ожидают помощи от социальных организаций (Т.Б. Мельницкая, Т.В. Белых, 2012).

Схожего мнения придерживаются и Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева. Стоит признать, что проблемно-ориентированные копинги более эффективны, чем поиск поддержки и относятся к наиболее адаптивным копинг-стратегиям, направленным непосредственно на разрешение проблемной ситуации. Поиск эмоциональной и социальной поддержки как поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих способствует снижению активности человека в отношении разрешения проблемы (Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, 2011).

Вместе с тем, поиск социальной поддержки предполагает активную направленность на информационную, действенную и эмоцио-

нальную поддержку. Это вступление в социальные контакты в целях регуляции негативного эмоционального состояния через разделение чувств (поиск сочувствия); это поиск информации и обратной связи от социального окружения для преодоления ситуации.

Люди, чаще использующие такие стратегии, как манипуляции, избегание, осторожные, асоциальные и агрессивные действия, а также разнообразные психологические защиты, менее успешно преодолевают трудности и прибегают к поведению жертвы. В этом случае мы можем говорить о виктимном стиле как более или менее социально приемлемом стиле преодоления. Обозначение поведения жертвы социально приемлемым стилем поведения обосновано тем, что оно не всегда уходит в делинквентное (от лат. *delictum* — проступок, правонарушение) поведение, хотя может являться девиантным по своей сущности.

Таким образом, ***личность с жизнестойким стилем преодоления*** характеризуется высоким уровнем активности, направленностью на поиск ресурсов в себе для совладания с трудной жизненной ситуацией. Человек с жизнестойким стилем преодоления отличается реальным взглядом на ту или иную трудную жизненную ситуацию, стремится к переработке информации о ней в целях поиска наиболее эффективных способов ее преодоления. Такой человек характеризуется позитивным восприятием мира, адекватным мировоззрением, пытается изменить отношение к ситуации при невозможности ее преодоления, ориентирован на получение опыта, проявляет особую изобретательность при совладании с трудностями. ***Личность с виктимным стилем преодоления*** характеризуется низким уровнем активности, направленной на преодоление трудной жизненной ситуации, но высоким уровнем активности, направленной на удержание защит от угроз извне (часто мнимых) и поиск ресурсов во внешнем мире. Такой человек отличается склонностью к искажению смысла трудной жизненной ситуации различными приемлемыми для него способами (например, с помощью «розовых очков»), часто прибегает к манипуляциям. Личность с доминированием виктимного стиля преодоления перерабатывает информацию о ситуации в целях создания блока, препятствующего проникновению негативной информации в сознание («оборонительность»), всячески вытес-

няет ее из сознания, отстраняется от нее, чтобы обеспечить себе душевный комфорт, избегает ответственности.

Резюме

1. Копинг-поведение зачастую изучается именно во взаимосвязи с критическими ситуациями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека. Обычного преодоления в ситуациях невозможности оказывается недостаточно и человек вынужден прибегать к когнитивным и поведенческим усилиям и попыткам справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями. Копинг-поведение — это форма поведения, реализующаяся на базе копинг-ресурсов при помощи копинг-стратегий и отражающая готовность человека решать свои жизненные проблемы. Копинг-стратегия поведения — актуальный ответ личности на воспринимаемую угрозу в трудной ситуации. Мысли, чувства и действия образуют копинг-стратегии, которые используются в различной степени в определенных обстоятельствах. Копинг-ресурсы — набор характеристик личности и социальной среды, позволяющих осуществить оптимальную адаптацию к тем или иным трудным жизненным ситуациям.
2. Выделим семь оснований для классификации копинг-поведения личности: 1) по направленности: оценочно-фокусированный копинг; проблемно-фокусированный; эмоционально-фокусированный; 2) по степени эффективности: функциональный, успешный; дисфункциональный, неуспешный; 3) по степени контроля над ситуацией: планируемый, поведенческий; активная деятельность; косвенная деятельность; просоциальный; 4) по направленности поведения: ориентированный на проблему; ориентированный на эмоции; ориентированный на избегание; 5) по степени открытости: скрытый внутренний; открытый внешний; 6) в зависимости от специфики ситуации: конфронтативный; поиск социальной поддержки и усилия для изменения ситуации; планомерное решение проблемы; самоконтроль; позитивная переоценка; уход (избегание); 7) по степени адаптивности: адаптивный; частично адаптивный; неадаптивный.
3. Механизм психологической защиты оказывается встроенным в структуру личности и во многом определяет типичный способ реагирования личности в трудных жизненных ситуациях, который выражается в совокупности приемов, направленных на уменьшение или устранение любого изменения, возникшего в результате психологической травмы

в целях сохранения психологического гомеостаза, цельности, эмоциональной стабильности.

4. В поведении личности можно обозначить определенные преодолевающие стили, включающие те или иные копинг-стратегии, а также психологические защиты, представляющие собой концептуально схожие действия, которые последовательно используются человеком, чтобы справиться с трудной жизненной ситуацией. На этом основании можно выделить, например, жизнестойкий или противоположный ему виктимный стили преодоления трудной жизненной ситуации, которые во многом определяются личностными особенностями индивида, субъективной оценкой и интерпретацией трудной жизненной ситуации, привычными стратегиями реагирования на нее.

Психологический практикум

1. Опросник стратегий преодоления стрессовых ситуаций

(Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, 2009. С. 251—260)

Инструкция. Вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в стрессовых ситуациях. Оцените, пожалуйста, как вы обычно поступаете в указанных случаях. Для этого отметьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям. Если утверждение полностью описывает ваши действия или переживания, то отметьте 5 (ответ «да, совершенно верно»). Если утверждение совсем не подходит вам, тогда поставьте 1 (ответ «нет, это совсем не так»). Таким образом ответы могут распределиться следующим образом: «нет, это совсем не так» — 1 балл; «скорее нет, чем да» — 2 балла; «затрудняюсь ответить» — 3 балла; «скорее да, чем нет» — 4 балла; «да, совершенно верно» — 5 баллов.

Текст опросника:

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.
2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.

7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете немало наломать дров.
10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.
11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
13. Без необходимости не выкладываетесь полностью, предпочитаете экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.
15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своих целей вам часто приходиться подыгрывать, другим или подстраиваться под других людей (несколько кривить душой).
17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас.
19. Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда их будут решать другие.
20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как бы поступили в этом случае другие люди.
21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
22. Считаете, что во всех случаях лучше семь раз отмерить, прежде чем отрезать.
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.

24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.
25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы — крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.
26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.
31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».
32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.
33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца.
34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем тянуть кота за хвост.
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт.
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях.
40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.

41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.
43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного слукавить.
44. Ищете слабости других людей и используете их для своей выгоды.
45. Грубость и глупости других людей часто приводят вас в ярость (выводят вас из себя).
46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят вам комплименты.
47. Считаете, что совместные с другими усилия принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.
51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порой больше, чем действуя напрямую.
53. Цель оправдывает средства.
54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивны.

Ключ к опроснику СПСС

№	Субшкала	Номера утверждений
1	Ассертивные действия	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
2	Вступление в социальный контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
3	Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4	Осторожные действия	4, 13, 22, 31,40, 49
5	Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50*

Окончание таблицы

№	Субшкала	Номера утверждений
6	Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51
7	Непрямые действия	7, 16, 25, 34, 43, 52
8	Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53
9	Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54

Примечание: * обозначены обратные вопросы (ответы подсчитываются в обратном порядке).

Обработка и интерпретация результатов. В соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Опросник содержит девять моделей преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

Анализ результатов проводится на основании сопоставления данных конкретного человека по каждой из субшкал со средними значениями моделей преодоления в исследуемой (профессиональной, возрастной и др.) группе. В результате сравнения индивидуальных и средне-групповых показателей делается заключение о сходстве или различиях преодолевающего поведения данного индивида относительно исследуемой категории людей.

Другой способ интерпретации индивидуальных данных основывается на анализе индивидуального «портрета» моделей преодолевающего поведения. Для этого для наглядности может быть построена круговая диаграмма, отражающая степень выраженности (предпочтения) каждой из 9 моделей поведения у конкретного лица (или группы лиц). По индивидуальным данным рассчитывается доля (в %) каждой модели поведения относительно всех 9 субшкал по формуле:

$$Mn\ (\%) = (Nn \times 100) : S,$$

где Nn — числовое значение, полученное по каждой субшкале (n = 1...9),

S — сумма показателей всех 9 субшкал.

Модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления стрессов в зависимости от степени конструктивности стратегии, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта.

Для определения степени конструктивности стратегии поведения высчитывается общий индекс конструктивности (ИК).

ИК = ? АП: ? ПА,

где АП — сумма показателей субшкал «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки»;

ПА — сумма показателей субшкал «избегание», «асоциальные действия», «агрессивные действия».

Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения (КСПП)

Значения ИК	Степень конструктивности стратегии поведения
ИК < 0,85	Низкая конструктивность
ИК = 0,86—1,1	Средняя конструктивность
ИК > 1,1	Высокая конструктивность

Конструктивная стратегия — «здоровое» преодоление (копинг) является и активным и просоциальным. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, 2009. С. 251—260).

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Алексеенко М.С. Развитие личностного потенциала летчика в процессе профессионального становления // Инновации в образовании. 2011. № 10. С. 109—116.
2. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема // Психологические исследования: электрон. науч. журн, 2009. № 1 (3). URL: http://psystudy.ru
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
4. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 3-е изд. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. С. 251—260.
6. Волкович А.Г. Значение психологической защиты в профессиональной деятельности // Системогенез учебной и профессиональной деятельности:

мат-лы III Всероссийской научно-практической конференции. Ярославль: Канцлер, 2007. С. 108—110.

7. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. М.: Рус. яз.: Медиа, 2005. Т. 3.
8. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Барнаул, 2003.
9. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004.
10. Карвасарский Д.Б. Абабков В.А., Васильева А.В. Копинг-поведение у больных неврозами и его динамика под влиянием психотерапии: пособие для врачей. СПб., 1999.
11. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.
12. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. М.: Психоаналитическая ассоциация, 1998.
13. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2013.
14. Мельницкая Т.Б., Белых Т.В. Особенности копинг-поведения населения, проживающего на радиоактивно загрязненных территориях России // Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 24. С. 11. URL: http://psystudy.ru
15. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010.
16. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20—51.
17. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. Минск: Высшая школа, 2004.
18. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3 (17). URL: http://psystudy.ru
19. Сметанова Ю.В. Особенности личностного потенциала предпринимателей // Проблемы теории и практики современной психологии. Иркутск: ИГУ, 2011. С. 253—255.
20. Смолина Т.Л. Социальная поддержка как стратегия преодоления культурного шока // Социосфера. 2012. № 1. С. 29—34.
21. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001.

22. Hobfoll S. Conservation of Resources. A New Attempt at Conceptualizing Stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44. № 3. P. 513—524.

23. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984.

Тема 2. Дуальная природа виктимного поведения. Существуют ли основания жизнестойкости в поведении жертвы?

1. Особенности поведения жертвы в психологии
2. Толкование поведения жертвы в других научных направлениях
3. Современные представления о поведении жертвы в психологии. Дуальная природа поведения жертвы

Одной из сложнейших категорий психологической науки, которая долгое время была и остается объектом научных дискуссий, является человеческое поведение. Подчеркивая его загадочность, еще А.А. Ухтомский писал: «...поведение человека можно понять столько же, сколько свойства яйца и зародыша» (А.А. Ухтомский, 2002. С. 113). Еще более сложным и труднопостижимым феноменом является поведение жертвы.

Так, *в психоанализе* было подмечено, что в поведении невротиков присутствуют жертвенные черты: личность, по сути, приносит себя в жертву неврозу. Уходя в невроз, человек, с одной стороны, получает определенную внутреннюю выгоду от болезни, и излечение кажется невозможным. В качестве примера З. Фрейд приводил многочисленные случаи, когда болезнь в силу слабости, трусости, моральных запретов Эго становится оружием человека в борьбе против внешних помех. Получение выгоды от болезни создает огромные препятствия для освобождения от нее. Если такая психическая организация, как болезнь, существует длительное время, то она ведет себя в конце концов «как самостоятельное существо, она проявляет нечто вроде инстинкта самосохранения» (З. Фрейд, 2012. С. 193). Образуется мощный комплекс, состоящий в согласии между болезнью и другими сторонами душевной жизни человека, причем

такими, которые даже враждебны ей. Почти всегда встречаются случаи, в которых болезнь опять оказывается полезной, как бы приобретая вторичную функцию, которая с новой силой укрепляет ее существование (Там же). Недооценивать практическое значение выгоды из неблагоприятных ситуаций нельзя, пишет З. Фрейд. Когда человек отказывается от использования своих лучших сил, он попадает в замкнутый круг и погрязает в выгодах от своего страдания (З. Фрейд, 2012).

Схожих взглядов придерживался и А. Адлер, описывая показные роли жертвы, для которых комплекс неполноценности является источником их силы. Такие люди беспрестанно жалуются, что чувствуют слабость, но, несмотря на это, они сильнее всех остальных. «Они подавляют здоровых людей — факт, который не должен нас удивлять, так как в нашей культуре болезнь может давать определенную силу и власть» (А. Адлер, 1997. С. 21). К осознанию того, что болезнь может быть весьма ценным качеством, приводит неправильное воспитание, основанное на гиперопеке. Человек научается заболевать именно тогда, когда ему этого хочется и когда необходимо чего-то добиться. Если это становится образом жизни — человек превращается в хронического больного. «Симптомы такого комплекса болезни весьма распространены среди детей и взрослых, которые чувствуют, что их власть растет, и пользуются своими болезнями, чтобы привлечь к себе внимание других. Возможности, которые предоставляет подобный путь к власти нежным, слабым индивидуумам, огромны, и неудивительно, что именно такие индивидуумы начинают им пользоваться, почувствовав однажды, как обеспокоены родные их здоровьем» (А. Адлер, 1997. С. 59). При помощи хитро выстроенных «трюков», такие люди добиваются внимания, которого страстно желают больше всего на свете. На помощь жертвам «комплекса болезни» приходит и хорошо развитая эмпатия (Там же). При помощи эмпатии жертва начинает вызывать у себя реальное чувство недомогания, поэтому обвинить ее во лжи, искажении реальности или работе воображения невозможно. Таких людей Адлер называл «профессиональными инвалидами». Их болезнь «взывает к социальному чувству каждого нормального человека», но они начинают злоупотреблять этим чувством для того, чтобы тешить свое тщеславие. В работе «Практика и теория индивидуальной

психологии» Адлер описал тип невротика. «Это люди, которые, вместо того чтобы искать новые пути, подобно художникам и гениям, тенденциозно собирают воспоминания своего детства, желая возвыситься и защититься от угроз в настоящем и будущем» (А. Адлер, 2002. С. 135). Сильнейшая психологическая защита способствует развитию инфантильности и еще большей изоляции от общества.

К. Хорни описала стратегию «ощущать себя жертвой», которая столь часто используется и прочно укореняется именно потому, что в действительности является наиболее эффективным методом защиты. Она позволяет невротику не только отводить от себя обвинения, но и одновременно обвинять других (К. Хорни, 2004. С. 83). При этом, жертва опирается на один из самых эффективных механизмов — страдание. Через страдание жертва может предстать «в виде живого укора» (К. Хорни, 2004. С. 88), что дает ей дополнительные преимущества. Кроме того, через страдания такой человек многое оправдывает в своих поступках, одновременно выпрашивает, вымогает необходимые блага (это могут быть как материальные, так и духовные блага). С одной стороны, ощущение «я — жертва» становится защитой от ненависти к себе, а потому — стратегической позицией, которую надлежит яростно оборонять (К. Хорни, 2006). С другой — пассивное вынесение вовне ненависти к себе может провоцировать на плохое обращение с собой (происходит перенос во внешний мир того, что существует во внутреннем). В этом случае человек становится «благородной жертвой» (К. Хорни, 2006. С. 151), страдающей от опасного и жестокого мира. В целом человек, прибегающий к такой форме защиты, отказывается от своей индивидуальности, но при решении человеческих проблем это оказывается одним из эффективных и выгодных способов (К. Хорни, 2006. С. 95).

К. Хорни очень точно подметила интересную особенность в поведении жертвы. Жертва склонна ощущать себя подчиненной и управляемой, одновременно она настаивает на том, чтобы мир приспосабливался к ней. Она склонна ощущать себя порабощенной и в то же время жаждет власти над другими. Она хочет быть беспомощной, быть объектом внимания и заботы и в тоже время настаивает на своем всемогуществе. Жертва склонна ощущать себя ничтожеством, при этом раздражается, когда ее не принимают за гения. В итоге К. Хорни

заключает, что «нет абсолютно никакого удовлетворительного решения, которое могло бы примирить такие крайности, в особенности потому, что оба эти стремления столь сильны» (К. Хорни, 2004. С. 95).

Сходный смысл вкладывает в понимание поведения жертвы, создатель трансактного анализа Э. Берн. Жертва, по мнению Э. Берна, — это манипулятор, разыгрывающий различные роли (Э. Берн, 2008). Пожалуй, игра в жертву проходит через большинство описанных автором человеческих игр. При этом игрой Берн называет «последовательность взаимодополнительных, содержащих скрытые компоненты трансакций с заранее предопределенной, легко предсказуемой концовкой» (Э. Берн, 2006. С. 307). Играя роль жертвы, человек выстраивает жизненный сценарий, в котором люди являются неизбежными пораженцами, они ухитряются терпеть поражение даже в самых выигрышных ситуациях и затрачивают иногда немало изобретательности, чтобы обеспечить себе такой провал (Э. Берн, 1992). Как бы это ни казалось трагичным, они следуют плану жизни, выработанному еще в детстве. Человек, играющий роль жертвы, например алкоголик, охотно проводит годы за выяснением, отчего он пьет, и с жалостью к самому себе готов без конца рассказывать о том, как он докатился до такой жизни (Э. Берн, 2008), а самой неэффективной мерой воздействия на него является запугивание утратой здоровья, ведь, по сути, он добивается этого, следуя своему сценарному предписанию убить себя, что в итоге и происходит, пишет Э. Берн (Э. Берн, 2008).

Поведение жертвы, по Э. Фромму, проявляется в чрезмерной податливости и конформности. Податливые люди становятся жертвами только благодаря тем, кто хочет осуществить полный контроль над ними (Э. Фромм, 2000), потому что искалеченную личность эксплуатировать легче, чем здоровую. Слабая личность вызывает жалость, сильная — может дать отпор. Следовательно, чем больше правящая группа может «искалечить» подвластных ей людей, сделать их жертвами, тем легче ей эксплуатировать их для ускорения достижения своих целей.

Формирование поведения жертвы осуществляется через намеренное создание «психологических калек» посредством власти над другими. Примерами могут служить многочисленные исторические

факты, начиная с порабощения социальных групп, целых народов, эксплуатации чужого труда и т.п.

М. Селигман описывает поведение жертвы через понятие «выученной беспомощности», включающее пассивность, депрессивность, нацеленность на неудачу. Философия «жертвы», массово распространившаяся сегодня, в корне неверна и опасна, считает автор (М. Селигман, 2006). «Наш мозг устроен так, что разрушительные негативные эмоции оказываются сильнее мирных и созидательных, но более хрупких позитивных переживаний» (М. Селигман, 2006. С. 109). Пессимизм способствует капитуляции человека на всех фронтах: в работе, в семейной жизни, в отношениях и т.п. Причину происходящего Селигман видит и в стремлении человека к жизни, полной удовольствий, которые достаются без усилий, сами собой. Поглощенность собой — также приводит к ощущению себя жертвой. Селигман предупреждает, что в скором будущем может вырасти поколение, больное нарциссизмом, сосредоточенное лишь на собственном самочувствии.

В работах И.П. Павлова, поведение жертвы рассматривается через призму едва ли не «унаследованного рабства души» в результате плохого воспитания (И. Павлов, 2001). Углубляясь в проблему сущности рабской психологии, И. Павлов приходит к осознанию единства пары: «свобода — рабство» и приводит пример экспериментов с животными, которым пытались привить рефлекс рабства. Русский физиолог приходит к ошеломляющему выводу: жизнь поддерживается только равновесием свободы и рабства. Если наблюдается перекос в одну из сторон — получается перекос в личности и отношениях. Идеал — в равновесии дисциплины и свободы, именно так происходит у передовых наций, поэтому они и являются передовыми. В России же нет никакого контроля, отмечает И. Павлов в связи с историческими событиями того времени. Родитель и воспитатель готов исполнять все прихоти и капризы своего ребенка (тот не должен плакать, его нельзя притеснять, и т.п.). В итоге мы сами делаем из ребенка раба, пусть не внешнего, зато внутреннего раба своих эмоций, своих желаний, своих влечений. «Он не будет иметь над собой никакой власти, потому что у него нет способности себя тормозить, эту способность у него не развивали» (И. Павлов, 2001. С. 141).

Желая добиться счастья своему ребенку, родитель сам делает его несчастным. «Мы создаем лодку без руля, без кормчего» (Там же) и не осознаем этого. Современные школы автор называет развращением, потому что они не учат жить, законы — слишком мягкими, к тому же они не исполняются. Русский человек боится быть слишком строгим, «он еще не дожил до той истины, что жизнь состоит из двух половин: из свободы и дисциплины, раздражения и торможения» (И. Павлов, 2001. С. 141).

Сходной точки зрения придерживался М.Я. Басов, обращая внимание на вопросы профилактики рабского образа жизни. Жертвой, по мнению автора, может быть как деспот, так и маленький покорный человечек с рабской психологией (М.Я. Басов, 1975). Эмоциональное воздействие стимулов властвования и подчинения, когда они достаточно сильны, бывает весьма значительным, приводя человека в состояние особого эмоционального строя (М.Я. Басов, 1975). Властвующий ребенок, который привык, что его желания выполняются неукоснительно, встречая противодействие этим желаниям, переживает очень сильные отрицательные эмоции и превращается в маленького деспота. Такие деспоты есть и среди взрослых. Автор подмечает особенность деспотичных «детей-вожаков», превращающихся из агрессоров в свою противоположность — в жертву. В поисках власти и главенства люди этого типа стремятся стать главарями, но когда «влияние их падает, и детская масса не идет за ними, они становятся вялыми, апатичными и незаметными или же злыми, агрессивными и несправедливыми» (М.Я. Басов, 1975). О подчинении и покорности Басов пишет как о качестве, которое считается традиционно положительным в русской культуре. Подчинение постороннему влиянию без всяких эмоциональных колебаний — это и есть та покорность, которую называют безропотной (М.Я. Басов, 1975). Эта точка зрения согласуется с общей русской религиозно-философской идеей покорности и подчинения, которая обеспечивает долгожданное спокойствие. Вместе с тем, Басов отмечает, что воспитанию предстоит задача профилактики злобного и деспотического характера, а также рабского образа чувств и мыслей.

А.А. Ухтомский, развивая учение о доминанте, которая является не чем иным, как мощным мотивационным потенциалом поведения

человека, писал о том, что человек может легко стать настоящей жертвой своих доминант, когда он предается предубеждениям и предвзятости (А.А. Ухтомский, 2002). Однако в силах человека стать командиром, а не жертвой доминанты. «По возможности полная подотчетность своих доминант и стратегическое умение управлять ими — вот практически что нужно» (А.А. Ухтомкий, 2002. С. 199).

Глубже всех, пожалуй, подошел к проблеме поведения жертвы Л.С. Выготский, который определил данное явление «средней компенсацией» (Л.С. Выготский, 2003) (включающей реальную и фиктивную компенсацию). Великий ученый уделяет много внимания существующей системе воспитания, которая и приносит ребенка в жертву его же болезни, ограниченности или же недостатка. Так, в работе «Основы дефектологии» Л.С. Выготский приводит впечатляющий пример вспомогательных школ Германии, получивших в народе название «школы для дураков». Такие школы налагают клеймо неполноценности не только на учащихся, но и на педагогов, которые в них работают, пишет Выготский, одновременно подмечая тенденцию к распространению влияния стигмы. Именно проблемам стигматизации Л.С. Выготский уделял особое внимание, называя это явление «социальным вывихом» (Л.С. Выготский, 2003).

Выготский пишет и об особенном складе личности людей, являющихся жертвами своих дефектов, включающем в себя парадоксальные хитросплетения различных противоположностей: силу и слабость, одаренность и недостаточность. «Если борьба кончается для организма победой, то он не только справляется с созданными дефектом затруднениями, но и поднимается сам в своем развитии на высшую ступень, создавая из недостаточности одаренность, из дефекта — способности, из слабости — силу, из малоценности — сверхценность» (Л.С. Выготский, 2003).

Столь беглый обзор различных подходов в зарубежной и отечественной психологии, позволяет нам выделить общие и различные характеристики в загадочном поведении жертвы (рис. 6).

В некоторой степени выделенные характеристики схожи и, как правило, порождаются стилями неправильного воспитания, основанного на гиперопеке, авторитаризме, подавлении других, нацеленном не на достоинства, а на недостатки человека. Однако в отечественной

психологии чаще, чем в зарубежной, делается акцент на ресурсах личности с поведением жертвы. Именно Л.С. Выготский подмечает парадоксальные хитросплетения силы и слабости, одаренности и недостаточности и т.п.

Характеристики поведения жертвы в зарубежной и отечественной психологии

Зарубежная психология	Отечественная психология
Поиск выгоды в своем неблагоприятном положении	Поиск выгоды в своем неблагоприятном положении
Компенсация комплекса неполноценности	Средняя компенсация
Эффективный способ защиты	Подчинение своим доминантам
Манипулятивные стратегии, выстраивающиеся в жизненный сценарий	Рабский образ жизни
Податливость, конформность	Покорность
Пассивность, нацеленность на неудачу	Деспотизм
Поглощенность собой	Принятие стигматизации
Деспотизм	Парадоксальные хитросплетения силы и слабости, одаренности и недостаточности

Некоторые причины поведения жертвы: неправильное воспитание, основанное на гиперопеке. Авторитаризм. Подавление. Власть над другими. Неправильное воспитание, акцентированное на недостатках человека. Стигматизация

Рис. 6. Особенности поведения жертвы

Начиная с середины XX в. поведение жертвы привлекает все большее внимание специалистов. Появляется целое научное направление: ***виктимология*** (от лат. *victim* — жертва), которое изначально было призвано изучать особенности жертв преступлений, закономерности взаимоотношений жертв с преступниками, методы и формы работы с потенциальными жертвами. В рамках виктимологии сделано очень много: дифференцированы понятия «жертва» и «потерпевший»; разработана проблематика виктимности и виктимизации и т.п.

Например, Д.В. Ривман, прослеживает различия в понятиях «жертва» и «потерпевший»: «Жертва появляется там, где ущерб от преступных действий, даже направленных против общности, материа-

лизован в причинение вреда непосредственно лицам, составляющим эту группу» (Д.В. Ривман, 2002. С. 35). Многие виктимологи, дифференцируя понятия жертвы и потерпевшего, подмечают совокупность неких специфических качеств, провоцирующих поведение жертвы, что было обозначено как виктимность. Одни полагают, что виктимность — это способность человека становиться «мишенью» для преступных посягательств. Другие под виктимностью понимают личностную характеристику, третьи определяют виктимность как поведенческую особенность человека.

Еще Л.В. Франк отмечал, что виктимность является наиболее специфичным и сложным для виктимологии термином, емкость которого обусловливает некоторую его диффузность. А в абстрактном смысле «виктимность» понимается как определенная «способность» стать жертвой преступления (Л.В. Франк, 1972). В современной виктимологии под виктимностью чаще понимают некое отклонение, обусловленное совокупностью личностных, поведенческих качеств, взаимодействующих с внешними (социальными) факторами в определенных виктимогенных ситуациях. Считается, что виктимность универсальна, способна реализовываться в самых разных ситуациях.

В социологии проблема поведения жертвы детально рассматривается в работах Г.И. Козырева в контексте анализа социально-политических конфликтов. Жертва чаще всего предстает как невольный участник конфликта, страдающая сторона, вовлеченная в процесс, который происходит независимо от ее желания (Г.И. Козырев, 2008). По мнению Г.И. Козырева, жертва конструируется (создается) для реализации многих задач, среди которых: идентификация людей на основе их отношения к жертве; создание образа врага, который повинен в посягательстве на жертву; консолидация людей на борьбу с врагом; воспитание новых героев, готовых жертвовать собой, и т.д. (Г.И. Козырев, 2008). Г.И. Козырев, рассматривая поведение жертвы как поведение пострадавшей и невиновной стороны в результате конфликтных действий противоборствующих сторон, тем не менее подмечает психологические тонкости в ее поведении: трансформация страхов в агрессию; депривация; потребность в справедливости; мобилизация на защиту от агрессора; страх быть униженным, и т.п.

В педагогических науках выделяют объективные и субъективные условия виктимизации. Объективные факторы превращения человека в жертву неблагоприятных условий социализации чрезвычайно многообразны, начиная с природно-климатических, экологических условий общественного развития и государственного управления, особенностей поселений, микросоциумов и заканчивая техногенными катастрофами, войнами, и другими экстремальными факторами (А.В. Мудрик, 2008). К субъективным А.В. Мудрик относит индивидуальные особенности как на индивидном, так и на личностном уровне, от которых зависит субъективное восприятие себя жертвой. Виктимизация на индивидном уровне во многом определяется темпераментальными и характерологическими свойствами, генетической предрасположенностью к отклоняющемуся поведению. Виктимизация на личностном уровне зависит от многих личностных характеристик, которые в одних и тех же условиях могут способствовать или препятствовать тому, чтобы человек становился жертвой. К таким характеристикам относят степень устойчивости и меру гибкости личности, развитость у нее рефлексии и саморегуляции, ее ценностные ориентации, тип реагирования на трудные и экстремальные ситуации (в том числе спекуляция своим дефектом) и т.п. (А.В. Мудрик, 2008). Наряду с различными видами личностных изменений (самосовершенствование, самостроительство) автор выделяет саморазрушение как разрушение своих физических, духовных, личностных, социальных свойств, что приводит к физической, духовной, социальной деградации и закреплению поведения жертвы.

В психологии современные представления о поведении жертвы выстраиваются на описанных выше разработках. Так, С. Мадди отказывается от центрации на негативных сторонах личности человека и предлагает модель согласованности (активации), которая с психологической точки зрения рассматривается как возбуждение или напряжение (С. Мадди, 2002. С. 501). Высокая активация означает высокий уровень возбуждения, оживленности, энергичности, напряженности. Низкая активация — пассивность, хроническая фрустрированность и неуспешность. Индивиды с высокой активацией, отдающие предпочтение интенсивности, значимости и разнообразию, обладают мотивом достижения интенсивности, значимости и раз-

нообразия. Индивиды с низкой активацией пользуются мотивом избегания.

С. Мадди выделяет еще одну личностную черту — активность (пассивность). Человек, обладающий активностью, будет проявлять привычную инициативность, оказывая влияние на внешнюю и внутреннюю стимульную среду, в то время как пассивный будет бездеятелен, позволяя внутренним и внешним стимулам влиять на себя, не располагая субъективным чувством контроля над ними (С. Мадди, 2002. С. 337).

М.Ш. Магомед-Эминов также пишет о том, что поведение жертвы следует раскрывать не только с негативной, страдательной стороны, «как это традиционно принято в психологии, но и с позитивной точки зрения» (М.Ш. Магомед-Эминов, 2009. С. 5). Поведение жертвы, по мнению автора, заключается в сострадании, стойкости, мужестве, героизме, заботе, росте, развитии, трансгрессии. Автор определяет триаду «страдание (расстройство) — стойкость (испытание) — рост (трансгрессия)», через которую и следует характеризовать поведение жертвы. Это мученик, герой, мужественно выдержавший испытание, мудрец, который достиг просветления, иллюминации, столкнувшись с трагическим (Там же).

В некоторой степени понятие «дефензивность», введенное М.Е. Бурно, дает нам более четкое представление о механизмах виктимного поведения и о его неоднозначности. Дефензивность (от лат. *defensio* — оборонительность, защита) — понятие противоположное агрессии, боевой «нападательности». С точки зрения М.Е. Бурно, человеческая дефензивность обнаруживается такими, чаще врожденными, свойствами характера, как робость, ранимость, уязвимость, застенчивость, стеснительность, склонность к сомнениям, неуверенность в себе, чувство вины и т.д. (М.Е. Бурно, 2006). М.Е. Бурно описывает и положительные, являющиеся ресурсными, характеристики дефензивного человека — это ум, опыт, нравственная справедливость, одаренность, интуитивность, склонность к жертвенной заботе о других, скромность, углубленная самокритичность, побуждающая к постоянному самосовершенствованию, болезненная застенчивость, совестливость, милосердие, терпимость, философически тонкое нравственно глубокое понимание мира. Именно эти люди являются невольными

жертвами нравственного процесса в человечестве, эти страдальцы являют собой «одну из ступеней идеальной эволюции человека» (М.Е. Бурно, 2006). К ним мы можем отнести незащищенную русскую интеллигенцию, которая нередко представляется в сознании большинства «хлюпиками», «лохами», «лузерами», в противовес статусности, богатству, власти и т.п. (Там же).

Понять силу слабости, ценность дефензивности бывает сложно, особенно когда мы наблюдаем другую ее сторону — дефензивность нездоровую, которая благодаря своей манипулятивной природе все же неплохо приживается в обществе. М.Е. Бурно приводит и такие случаи. Например, можно упиваться своей способностью к жертвенности напоказ перед знакомыми и родственниками, которые могут пожалеть, посочувствовать и восхищаться жертвенностью, как подвигом. Жертвенность напоказ — это нездоровая жертвенность, становящаяся ведущим мотивом поведения, позволяющим поддерживать самооценку на должном уровне (М.Е. Бурно, 2006).

И.Г. Малкина-Пых рассматривает психологию поведения жертвы через призму виктимологии. Виктимность понимается автором как психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве (по Э. Эриксону) — стадии установления психологической автономии (И.Г. Малкина-Пых, 2006). К наиболее важным характеристикам виктимной личности автор относит: трудности в принятии решений, стремление опереться на советы и поддержку других, перекладывание ответственности, ощущение дискомфорта при отсутствии контактов, беспомощность в ответ на критику или неодобрение, стремление привязать к себе других посредством совершения неприятных для себя, но необходимых для другого поступков, постоянные попытки восстановить положительное отношение к себе других людей, нечеткость в границах Я, безынициативность, страх, агрессия, вина, стыд, зависимость от оценок окружающих, желание быть хорошим, проявление сверхзаботы о другом, роль «мученика», страх одиночества, растерянность, тревожность, отсутствие чувства внутренней значимости, зависимость, «мягкая, но разрушительная эгоцентричность» и др. (И.Г. Малкина-Пых, 2006. С. 118).

Таким образом, на основании анализа различных подходов можно выделить психологические особенности виктимного поведения личности, среди которых:

1) внутренние *негативные* (пассивность, зависимость, диффузия идентичности, деформация образа Я, восприятие себя жертвой, депрессивность, зависимость, пессимизм, избегание, покорность, беспомощность, ригидность, инфантильность, враждебность, эгоцентризм, страхи, неуспешность, фрустрированность, рентные установки); и *позитивные* (одаренность, интуиция, опыт, нравственная справедливость, милосердие, способность принести себя в жертву, скромность, терпимость, углубленная самокритичность, побуждающая к самосовершенствованию, застенчивость, совестливость, философски тонкое нравственно глубокое понимание мира и т.п.).
2) внешние (низкий социально-экономический статус личности, группы); негативные стратегии семейного воспитания (непоследовательность, авторитарность, эмоциональная депривация, враждебность и т.п.); условия общественного и государственного управления (тоталитаризм, сталкеризм и т.п.); тип жизненной ситуации.

Резюме

1. В виктимологии подчеркивается виновность жертвы, ее особая способность становиться мишенью преступных посягательств со стороны. Виктимность рассматривается как универсальное личностное качество человека, способное реализовываться в различных типах ситуаций. В социологии, наоборот, жертва рассматривается как страдающая сторона, вовлекающаяся в конфликтное взаимодействие. Обосновывается невиновность жертвы, ее потребность в справедливости. В педагогике подчеркивается субъективное восприятие себя жертвой. Отсюда склонность к саморазрушению, физическая, духовная и социальная деградация. Особый акцент ставится на генетической предрасположенности к отклоняющемуся (девиантному) поведению жертвы. В указанных научных направлениях особое внимание уделяется внешним факторам виктимизации как процессу превращения личности в жертву тех или иных неблагоприятных условий.

2. Поведение жертвы детерминировано внешними условиями, к которым относят неправильное воспитание, заключающееся в гиперопеке, авторитаризме, подавлении, стремлении к власти над другими более слабыми и беззащитными, а также намеренная стигматизация. В зарубежной психологии, как правило, акцент ставится на недостатках, разрушающих человека. Поведение жертвы характеризуется поиском выгоды в своем неблагоприятном положении, в стремлении к компенсации комплекса неполноценности при помощи манипуляций, агрессии, деспотизма. Считается, что поведение жертвы — это один из довольно эффективных способов защиты от угроз окружающего мира. Подчеркивается податливость, конформность, пассивность, эгоцентризм личности, воспринимающей себя жертвой. В отечественной психологии также отмечается, что жертва склонна к поиску выгоды в своем неблагоприятном положении, к ложной компенсации, включающей реальную и фиктивную компенсацию, подчиненности своим доминантам, к рабскому образу жизни, покорности, деспотизму. Однако подмечаются парадоксальные хитросплетения силы и слабости, одаренности и недостаточности, что можно считать ресурсом для преодоления виктимного поведения.
3. Поведение жертвы обусловлено внешними факторами, среди которых: низкий социально-экономический статус личности, группы; негативные стратегии семейного воспитания; условия общественного и государственного управления; тип трудной жизненной ситуации. Виктимное поведение с точки зрения психологии нельзя толковать однобоко. С одной стороны, оно основано на способности человека принести себя в жертву, на нравственной справедливости и милосердии, скромности, терпимости, углубленной самокритичности, побуждающей к постоянному самосовершенствованию, болезненной застенчивости, совестливости, на философически тонком нравственно глубоком понимании мира, глубоких страданиях, пробуждающих интуицию и дающих опыт, одаренности. С другой — на пассивности, восприятии себя жертвой, депрессивности, зависимости, пессимизме, избегании, покорности, беспомощности, ригидности, инфантилизме, враждебности, эгоцентризме, страхах, неуспешности, фрустрированности, диффузии идентичности, деформации образа Я и т.п.

Психологический практикум

1. Сказка о Деревьях-Характерах (И.В. Вачков, 2005)

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу, где поют свои дивные песни

удивительные птицы, росли... Деревья-Характеры. Это были необычные деревья. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами. У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви, а от них — множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам.

У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою характерную особенность. На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что была ветвью Правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля — такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь — от корней до кроны — покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками — это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле. Так непохожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь.

А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному. Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не склонялись даже под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви — ветви Отношения к себе, Отношения к людям, Отношения к делу и Отношения к вещам.

У каждого человека в этом волшебном лесу есть его собственное Дерево-Характер, которое своим видом отражает присущий ему характер. Многие люди хотели бы побывать там, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. А теперь представьте себе и изобразите свое Дерево-характер.

Рефлексивный отчет. Какое дерево вы изобразили? Опишите его. Какой у него ствол, ветви? Есть ли листва или цветы? Что можно увидеть вокруг вашего дерева? Кто живет или мог бы жить возле вашего Дерева?

Или прямо на (в) нем самом? Кто это или что это? Добавьте к своему рисунку изображение того или тех, кого вы хотите... Придумайте имя этому существу или этим существам.

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Адлер А. Комплекс неполноценности // Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. С. 57—62.
2. Адлер А. Понять природу человека. СПБ.: Академический проект, 1997.
3. Басов М.Я. Избранные психологические произведения. М., 1975.
4. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия. СПб.: Братство, 1992.
5. Берн Э. Три аспекта личности // Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Самара: Бахрах, 1996. С. 295—324.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2008.
7. Бурно М.Е. Сила слабых. М.: ПРИОР, 1999.
8. Вачков И.В. Деревья-характеры из волшебного леса // Школьный психолог. 2004. № 5.
9. Выготский Л.С. Основы дефектологии. СПб.: Лань, 2003.
10. Козырев Г.И. «Жертва» в структуре социально-политического конфликта: монография. М.: Экслибрис-Пресс, 2008.
11. Мадди С. Теории личности: Сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002.
12. Магомед-Эминов М.Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М.: МГУ, 2009.
13. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. М.: Эксмо, 2006.
14. Мудрик А.В. Человек — объект, субъект и жертва социализации // Известия РАО. 2008. № 8. С. 48—57.
15. Павлов И.И. Рефлекс свободы. СПб.: Питер, 2001.
16. Ривман Д.В. Криминальная виктимология. СПб.: Питер, 2002.
17. Селигман М. Новая позитивная психология. Новый взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006.
18. Ухтомский А.А. Доминанта. Статьи разных лет. 1887—1939. СПб.: Питер, 2002.

19. Франк Л.В. Виктимология и виктимность. Душанбе: Изд-во Тадж. ун-та, 1972.
20. Фрейд З. Введение в психоанализ. СПб.: Лениздат, 2012.
21. Фромм Э. Может ли человек преобладать. М.: АСТ, 2000.
22. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Айрис-Пресс, 2004.
23. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление. Киев: PSYLIB, 2006.

Тема 3. Игровые и социальные ролей жертвы как типы социально приемлемых и социально одобряемых виктимных отношений

1. Виктимное межличностное взаимодействие
2. Игровая роль жертвы. Рентные установки
3. Социальная роль жертвы. Проблема стигматизации
4. Значимость как «причинность причины» виктимного поведения

Поведение личности обусловлено системой связей и отношений с другими людьми. Еще В.Н. Мясищев сформулировал одно из основных принципиальных положений теории личности: включенность в систему общественных отношений. Именно В.Н. Мясищев подошел к понятию «отношения» с психологической точки зрения и указал на особую важность этой категории для психологии, аргументируя это тем, что данное понятие вынуждает объединить внешнее с внутренним. «В системе отношений человека к действительности с исключительной убедительностью выступает доминирующая и все определяющая роль отношений к людям, выступает двусторонний взаимный характер этих отношений; отношения представляются как взаимоотношения двух субъектов», — писал В.Н. Мясищев (В.Н. Мясищев, 1998).

Проблематика взаимоотношений представлена многочисленными работами в области зарубежной и отечественной психологии. Но наиболее глубоко к структуре человеческих взаимоотношений через

описание тех или иных ролей подходят В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев, выделяя две фундаментальные характеристики связей и отношений между людьми: 1) ситуативность — внеситуативность; 2) свободный и навязанный характер. На основании этого авторы выделяют следующие единицы анализа (роли): социальная роль, игровая роль, статус, позиция (В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 1995. С. 159—160). Данная классификация представляет собой наиболее удачный вариант из существующих, является универсальной, позволяет раскрыть межличностное взаимодействие не в статике, а в динамике, побуждает к созданию новых классификаций. Одной из них и является классификация типов поведения жертвы в зависимости от характера и способа межличностных отношений (рис. 7).

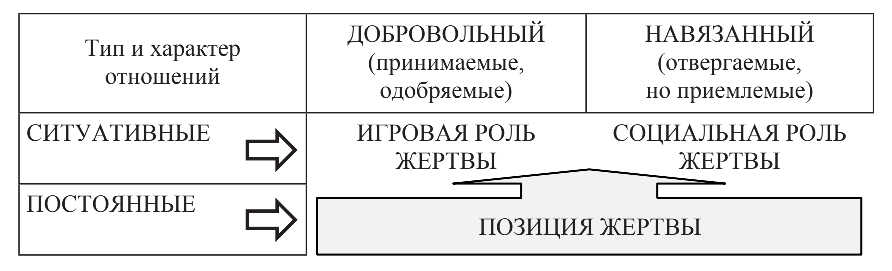


Рис. 7. Игровые и социальные роли жертвы

Так, одной из характеристик ***игровой роли жертвы*** является добровольный характер (человек неосознанно, иногда сознательно ее принимает), так как она близка его внутренним установкам. Момент осознания выбранной роли происходит не сразу, а лишь после того, как человек начинает понимать, что выбранная им роль приносит пользу. Еще одной характеристикой является ситуативность. Для ситуативного поведения жертвы характерна устойчивая зависимость от воспринимаемой обстановки, в которой она находится. Наиболее ярко ситуативность проявляется у детей или у взрослого, оставшегося на детской стадии возрастного развития (психологический инфантилизм).

Инфантилизм выражается в эгоистической ориентации, поглощенности личными проблемами, игнорировании интересов близких людей, озабоченности удовлетворением лишь материально-карьерных потребностей и т.п. В целом поведение инфантильного человека

не соответствует возрастным требованиям. Отставание проявляется, прежде всего, в развитии эмоционально-волевой и мотивационной сфер. Возникают такие черты, как несамостоятельность, неорганизованность, недостаточность практических навыков, инициативы, невыносливость психических нагрузок, а также недостаточная социальная зрелость, низкая трудовая мотивация и т.п. (А.А. Серегина, 2006).

Следует отметить еще одну характеристику представителей игровой роли жертвы — это паразитизм (от др.-греч. *παράσιτος* — «нахлебник») (БЭС. С. 978). С точки зрения психологии понятие паразитизма (социального) рассматривается как образ жизни, характеризующийся тем, что один человек или социальная группа живет за счет другого человека или социальной группы (БПС. С. 524). А. Адлер среди типов установок, сопутствующих стилю жизни, выделяет берущую установку. Берущая установка характеризуется паразитизмом в отношении внешнего мира, отсутствием социального интереса, низкой степенью активности. Люди с берущими установками покорны, угодливы, зависимы, одновременно они удовлетворяют большую часть своих потребностей за счет других, они ничего не делают, а лишь наслаждаются жизнью, пока кто-то другой заботится об их нуждах (А. Адлер, 1997).

Одной из заметных характеристик представителей игровых ролей жертвы является демонстративность как особенность, связанная с повышенной потребностью в успехе и внимании к себе окружающих, которая проявляется в изощренных способах манипуляции. Специалист в области детской и подростковой психологии А.Л. Венгер (2001) описал психологические синдромы, связанные с высоким уровнем демонстративности, среди которых центральным является самопредъявление, т.е. постоянное исполнение какой-либо роли, (например, роли жертвы), характерное для демонстративной личности. Это поведение напоказ, призванное привлечь к себе внимание, вызвать одобрение, а с ним обслугу, удовлетворяющую все неудовлетворенные потребности человека за него (М.Л. Покрасс, 2006).

Стремление к манипулированию — еще одна характеристика игровой роли жертвы. Manipulus (лат.) — «манипуляция» — имеет два значения: а) пригоршня, горсть (*manus* — рука, *ple* — напол-

нять); б) маленькая группа, кучка, горсточка (*manus*, *ple* — слабая форма корня) (Современный толковый словарь русского языка, 2008. С. 333). В этом же словаре манипуляция (manipulation) определена как обращение с объектами со специальным намерением, особенной целью, как ручное управление, как движения, производимые руками, ручные действия. Отмечается наличие ловкости, сноровки при выполнении действий-манипуляций. В переносном значении данный словарь определяет манипуляцию как «акт влияния на людей или управления ими или вещами с ловкостью, особенно с пренебрежительным подтекстом, как скрытое управление» (Там же).

Стремление «приручить» другого, «поймать на крючок», «обработать», «прибрать к рукам» является стержневым признаком манипуляции (Е.Л. Доценко, 2004). В процессе своего становления этот признак дополняется другими качествами. Во-первых, для манипуляции характерны искусность, ловкость, мастерство исполнения. Во-вторых, манипуляция предполагает создание иллюзии самостоятельности принимаемых решений и действий, она осуществляется косвенно по отношению к адресату воздействия (Е.Л. Доценко, 2004). А для этого необходим определенный уровень искусности, мастерства. Игровой роли жертвы свойственно такое мастерство, иначе манипуляции были бы разгаданы. По мнению специалиста в области психологии лжи П. Экмана, намеренная имитация отрицательных эмоций для большинства людей дается с огромным трудом, но не для людей с игровой ролью жертвы. Именно для них овладение этим искусством является социальным разрешением многих личностных проблем (П. Экман, 2011).

Пожалуй, наиважнейшей, базовой характеристикой игровой роли жертвы является стремление к получению выгоды (ренты) из своего неблагоприятного положения. Рента (от нем. *Rente*) — пенсия, регулярный доход с капитала, имущества и т.п., не требующий предпринимательской деятельности) (Современный толковый словарь русского языка, 2008. С. 699). В первичном понимании «рента — платеж за любой невоспроизводимый ресурс» (имеется в виду естественный природный ресурс: земля, полезные ископаемые, словом, все, что дает человеку природа). Затем понятие «ренты» в экономике развивается,

уточняется и дифференцируется, но на протяжении двух веков остается одна его общая смысловая характеристика: «Рента — это прибыль, полученная в виду редкости продукта» (Ю.В. Яковец, 2003).

В психиатрии впервые специфика рентного поведения была описана Э. Крепелиным. В работе «Введение в психиатрическую клинику», написанной еще в 1900 г., автором подмечена одна закономерность, заключающаяся в том, что при переживании даже совсем незначительных несчастных случаев у человека возникают постоянные, усиливающиеся с течением времени расстройства (депрессии, плаксивость, ипохондрия и т.п.). Одновременно поиск выгоды в своем незавидном положении и настойчивое требование финансовых компенсаций (Э. Крепелин, 2007). Уже тогда причины происходящего Э. Крепелин видел в неблагоприятном влиянии законодательства. Процитируем автора: так, на случай нетрудоспособности «государством обещано некоторое материальное вознаграждение и лишение вознаграждения в случае попыток снова приступить к работе»; «...при таких обстоятельствах прогноз болезни у нас часто складывается неблагоприятно. Ввиду постоянно возобновляемых последующих исследований больные, чтобы не лишиться своей пенсии, не решаются мужественно приступить к преодолению затруднений в работе, а, наоборот, все более погружаются в роль надолго и тяжело пораженного и недееспособного калеки» (Э. Крепелин, 2007. С. 330).

Рентная установка, по мнению психиатров, выражается в том, что человек считает, что окружающие должны ему уже по самому факту его существования (если использовать упоминаемую выше терминологию, т.е. человек является тем самым «природным ресурсом»). Подчеркивается не только сам факт рождения, но еще и особенность, редкость «данного продукта»: «я уникальный, неповторимый, особенный», и уже только поэтому «мне должны». Идея уникальности, неповторимости и ценности личности в психологических науках не оспаривается, а с точки зрения личностно-ориентированного подхода поддерживается и культивируется. Но позиция «все кругом мне должны!», потому что я больной и несчастный, формирует особую «субъективную картину болезни» (понятие, введенное А.Р. Лурией), имеющую свои определенные характеристики. Так,

наряду с объективно обнаруженными изменениями и связанными с ними ощущениями обширная зона психической активности заболевшего человека начинает фокусироваться на страдании. Это отражается на всех этапах переживания болезни во времени. Например, после фазы адаптации к заболеванию и фазы капитуляции перед болезнью, когда происходит некоторое снижение остроты переживаний, выделяется фаза формирования компенсаторных механизмов, которая означает приспособление к жизни, на фоне чего и появляются установки на получение каких-либо материальных или моральных выгод от заболевания (Р. Конечный, М. Боухал, 1983).

В психиатрии, медицинской психологии описаны явления рентного невроза, который рассматривается как один из многочисленных видов неврозов, считается формой истерического невроза, возникающего у лиц, пострадавших в какой-либо ситуации и не всегда правомерно претендующих на компенсацию. Отмечается, что данный тип невроза часто сочетается с кверулянтскими установками (от лат. *querulus* — постоянно жалующийся) (Большой иллюстрированный словарь иностранных слов, 2009. С. 356), выражающимися в непреодолимой сутяжнической деятельности, борьбе за свои якобы попранные права, ущемленные интересы путем представления бесконечных жалоб ближайшему окружению или во всевозможные инстанции.

На основе рентного невроза формируется «рентное поведение», которое метко было названо К. Ясперсом «самой социальной из всех существующих болезней»! (К. Ясперс. 1997. С. 995). Такая «болезнь» позволяет индивиду с игровой ролью жертвы успешно адаптироваться в социуме.

Вышеизложенные характеристики позволяют нам игровую роль жертвы обозначить как *социально одобряемый тип виктимного поведения.* При рассмотрении поведения виктимной личности подобный подход уводит нас за пределы исключительно криминалистического и виктимологического толкований, расширяет границы исследований и дает право на существование понятий виктимности и виктимного поведения как социально одобряемого типа поведения в психологии.

Перейдем к описанию ***социальной роли жертвы***, которая в отличие от игровой не выбирается человеком добровольно, а является

навязанной, подчеркивая и заостряя определенные индивидуально-характерные черты людей.

Одним из наиболее типичных субъективных переживаний представителей социальной роли жертвы является болезненное переживание одиночества. С одной стороны, одиночество позволяет погрузиться в личностную рефлексию, в размышления о важнейших смысложизненных проблемах, несет в себе возможность глубокого духовного развития личности. С другой — имеет характер изоляции и воспринимается как вынужденное отстранение от неких жизненных связей и отношений. Это в большей степени подобно переживанию отверженности, изолированности. Одинокая личность — это депрессивная или подавленная личность, испытывающая дефицит навыков общения. Одинокие люди пессимистичны, испытывают гипертрофированное чувство жалости к себе, ожидают от других людей только неприятностей, у них низкая самооценка, они беспомощны и пассивны (Г.Р. Шагивалеева, 2007).

Пассивность — это одна из основных системных характеристик социальной роли жертвы, это едва ли не синоним понятия «виктимность», с точки зрения О.В. Холичевой (О.В. Холичева, 2009). С нашей точки зрения, пассивность может являться характеристикой социальной роли жертвы, но вряд ли относится к игровой. Пассивность взаимосвязана с беспомощностью как относительно устойчивым психологическим образованием, определяющим предрасположенность человека реагировать определенным способом на жизненные трудности, проявляющимся в поведении как неспособность к активным действиям в трудных жизненных ситуациях (Е.В. Забелина, 2009). Люди с признаками беспомощности характеризуются низким социальным статусом в группе, как эмоциональным, так и деловым.

Зависимость — следующая отличительная черта представителей социальных ролей жертвы. Под зависимым поведением понимают разновидность девиантного поведения, характеризующегося непреодолимой подчиненностью собственных интересов, невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения. «Зависимость» часто заменяется понятием «аддикция». А это уже рабская зависимость (БПС. С. 23). Выделяют несколько наиболее характерных черт зависимой личности. Прежде всего это инфантильность, которая явля-

ется стержнем зависимой личности, внушаемость, некритичность, легковерность, податливость групповому воздействию, подчиняемость, боязнь ответственности, дефензивность.

Социальная роль жертвы, предписанная обществом, наделяет индивида стигмой. Стигма (от греч. *stigma* — клеймо, пятно) означает ярлык, которым ранее метили рабов, изменников, преступников в Древней Греции, тем самым реально обозначая их статус как «позорный», «нечистый» (БЭС. С. 1286). Стигмировать — значит маркировать, клеймить определенным ярлыком. В современном понимании стигма — это социальный атрибут, который дискредитирует человека или социальную группу. В ярлыках выражается наиболее абстрактная и общая информация об объекте, и, как заметил Г. Олпорт, они действуют как «сирены, заставляя нас забывать обо всех более тонких различиях» (В.А. Янчук, 2006. С. 712). Стигматизированное состояние индивида, навязываемое и закрепленное социальное качество или признак, интериоризируются, принимаются человеком, становятся его неотъемлемой характеристикой, определяют его место и роль в данной общности. Обозначены и условия возникновения стигматизации, среди которых: наличие в социальной общности фиксированных стигматизационных установок (негативное, «дискриминирующее» отношение к одному человеку может распространиться на всю социальную группу). Принятие индивидом данных установок, своеобразие индивида, его непохожесть на других членов социальной общности также являются условиями возникновения стигматизации (Т.П. Липай, 2008). Носителю стигмы приписывается целый ряд недостатков, «дефектов», обусловливающих восприятие его как человека другой породы.

Стигматизация препятствует развитию способностей индивида, повышению его статуса и успешности в будущем; деформирует возможности построения жизнедеятельности личности как на ближайшую, так и на отдаленную перспективу. С другой стороны, пребывая в социальной роли жертвы, человек мотивирован на избавление от тягостного ярлыка. Глубокие переживания, мучительные страдания, при которых человек испытывает физический и эмоциональный дискомфорт, боль, стресс, муки, сопровождающиеся тяжелым душевным трудом, могут способствовать достижению зрелого во всех отношениях состояния.

Вышеизложенные характеристики позволяют нам обозначить социальную роль жертвы как *социально приемлемый тип виктимного поведения.* Подобная формулировка так же, как и в случае с игровой ролью жертвы, уводит нас за пределы исключительно криминалистического и виктимологического толкований, расширяет границы исследований и дает право на существование понятий виктимности и виктимного поведения как социально приемлемого типа поведения в психологии.

Что касается ***позиции жертвы*** — она является результатом причудливого сочетания игровой и социальной ролей жертвы и вбирает все вышеперечисленные характеристики. Это прочное образование, которое с трудом поддается изменению. Это постоянная, более целостная характеристика всего образа жизни человека, который полностью принял роль жертвы и по-другому жить не умеет и не желает.

В качестве примера актуализированной позиции жертвы можно привести исследования О.И. Кузнецова, Н.С. Седининой, Ю.П. Червенко, которые подтверждают, что у некоторых людей, переживающих экстремальные ситуации, действительно формируется позиция: «Я — пострадавший, мне должны!». Так, исследование типов отношения к болезни у ликвидаторов аварии на ЧАЭС в динамике с 1994 по 2004 г. показало у них снижение гармоничного типа отношения к болезни и неуклонный рост тревожности, ипохондрии, неврастении, пессимистичности, апатии, эгоцентричности и т.п. тенденций, закрепляющихся в поведении людей и разрушительно сказывающихся на их психическом здоровье (Н.С. Сединина, О.И. Кузнецов, Ю.П. Червенко, 2004).

Позиция жертвы проявляется и в поведении воспитанников детских домов. Внешняя помощь, необоснованная поддержка не всегда оказывают положительный результат, а порой лишь усугубляют проблему, способствуя формированию рентных установок, укрепляют представления сирот о самих себе как о беспомощных, уязвимых, неспособных справиться с трудностями (И.И. Осипова, 2009). Исследователями отмечается, что вместо проявления активной жизненной позиции многие выпускники детских домов пытаются получить максимум того, что может дать им позиция «сироты».

Иными словами, у людей, заведомо являющихся жертвами неблагоприятных условий социализации, при соответствующем лож-

но филантропическом отношении общества к ним с течением времени возникает риск формирования «утилитарного» подхода к своему бедственному положению. Такой подход проявляется в негативных эмоциональных переживаниях жертвы (на эмоциональном уровне), которые культивируются, лелеются, всячески демонстрируются (на когнитивном уровне) в требованиях помощи и заботы, в стремлении получать материальный или моральный «выигрыш» от сложившихся обстоятельств (на поведенческом уровне).

При фиксации на ролях, отвергаемых обществом, социальная роль жертвы закрепляется в модели поведения индивида и также переходит в позицию жертвы. Человек, осознавая свою стигму, меняется до такой степени, что в зарубежной психологии данный феномен получил наименование «испорченная идентичность» (E. Goffman, 1963), суть которой заключается в фиксации индивида на социальных ролях, отвергаемых или осуждаемых обществом (самостигматизация).

Некоторые представители социальных ролей жертвы, носители испорченной идентичности попадают в группу, обозначенную в научной литературе, как «андеркласс» (англ. *under* — под), «отчужденный класс», когорту деклассированных элементов, которые потеряли человеческое лицо, тот слой общества, который находится ниже всех классов в социальной иерархии, т.е. дно. Андеркласс — это ущемленный в своих интересах класс, состоящий из безработных, нетрудоспособных лиц, которые с большей или меньшей степенью безнадежности отделены от общества в целом, не участвуют в его жизни и не разделяют его устремлений и успехов.

В результате обследования «социального дна» современной России Н.М. Римашевская выделяет четыре группы людей, составляющих андеркласс:

1) нищие, открыто просящие подаяния;
2) бомжи, лишившиеся своего жилья;
3) беспризорные дети, лишившиеся родителей либо сбежавшие из дома;
4) уличные проститутки, ведущие асоциальный образ жизни (Н.М. Римашевская, 2004).

При этом автор подчеркивает, что у представителей данных групп обнаружены общие черты: нежелание что-либо менять в жизни, пре-

зрение к общественным нормам, моральная деградация, низкий уровень образования, плохая наследственность, склонность к порокам, неспособность к адаптации и т.п. Представители дна обвиняют в случившемся государство, общество, обстоятельства жизни либо рассматривают случившееся как фатальный результат (невезение, судьба). В качестве причин испытуемые выделяют болезни, инвалидность, плохое воспитание и т.п. Собственная вина, склонность к порокам стоит едва ли не на последнем месте среди причин происходящего. Многочисленные социологические данные свидетельствуют о том, что человеку комфортно пребывать в позиции жертвы. Так, люди, попавшие «на дно» относительно недавно, переживают глубокое отчаяние, но чем более человек адаптируется в новой среде, тем больше он приобретает безнадежное спокойствие (Н.М. Римашевская, 2004, 2008). Позиция жертвы становится выгодной, и человек начинает получать удовольствие от вселения вины за случившееся окружающим людям, обществу, государству и т.п.

Н.М. Римашевская подмечает коварство социального дна, которое поглощает крестьян, низко квалифицированных рабочих, инженерно-технических работников, учителей, творческую интеллигенцию, ученых (Н.М. Римашевская, 2004. С. 42).

Таким образом, виктимное поведение не столь однозначно. Можно выделить как минимум два типа виктимного поведения: игровую роль жертвы (социально одобряемое поведение) и социальную роль жертвы (социально приемлемое поведение), которые, в свою очередь, могут трансформироваться в позицию жертвы. Позиция жертвы — это *такая виктимная роль*, которая *может* уже *выходить за рамки социального одобрения или принятия*.

Отдельного внимания требует тема личностной значимости во взаимосвязи с виктимным поведением. В исследованиях многих виктимологов было выявлено, что скрытой причиной виктимной активности является эмоциональное удовлетворение от демонстрации позиции «обиженного», несчастного для привлечения внимания ближайшего окружения и общества в целом. Не случайно в виктимологии немалая часть исследований посвящена изучению провокационного поведения жертвы. Например, С.Н. Радачинским показано, что провоцирующий тип жертвы является наиболее распространенным типом жертв всех преступлений и только незначительную

часть (11,4%!) составляют нейтральные жертвы, поведение которых носит практически безупречный характер (С.Н. Радачинский, 2008).

Анализ побудительных причин виктимного поведения, отраженных в научной литературе (психологической, виктимологической, педагогической), сходится в одном: виктимная личность стремится как-то обозначить себя, приобрести значимость в мире человеческих отношений, отсюда сильнейшее стремление к статусно-престижной мотивации, демонстративность, неосознанные или осознанные провокации.

Глубокое и разностороннее понимание некоторых тонкостей в поведении виктимной личности дает нам трехфакторная модель «значимого другого» А.В. Петровского, в которой выделена особая категория анализа: ***значимость***. А.В. Петровский в качестве факторов данной модели обозначил: *авторитет, аттракцию* и *властные полномочия*, которые могут быть проанализированы через позитивные (+) и через негативные (–) критерии значимости. Эффекты положительной и отрицательной значимости в виктимном поведении социально приемлемого и одобряемого типа представлены на рис. 8.

Так, при анализе поведенческой активности лиц, относящихся к группе социально приемлемых типов виктимности (социальной роли жертвы), целесообразно остановиться на ***негативных критериях значимости***, в которых «находят место характеристики, связанные с “антипатией”, “антиреферентностью” и “антистатусностью”» (А.В. Петровский, 2007).

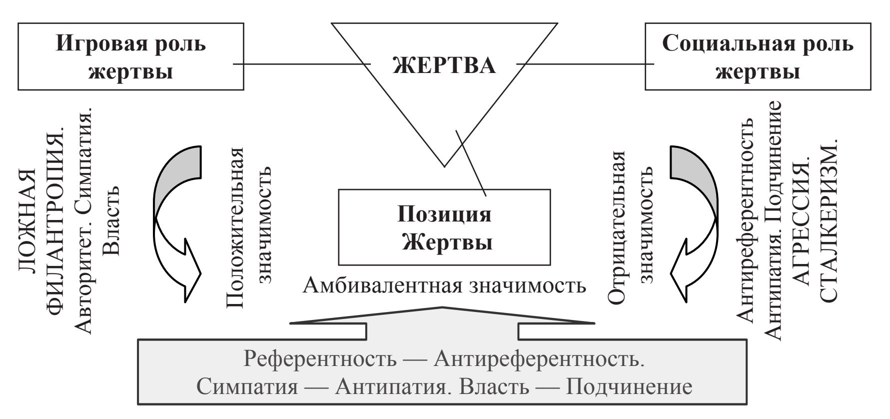


Рис. 8. Эффекты положительной и отрицательной значимости в виктимном поведении социально приемлемого и одобряемого типа

«Антиреферентность» рассматривается А.В. Петровским как отрицание всего, даже довольно разумного, что исходит от негативно значимого другого. Например, негативно значимым другим может быть постоянно унижаемый человек (антиреферентность по А.В. Петровскому), утративший авторитет и ставший покорным бесхребетным исполнителем, чужой воли. Проявление негативной личностной значимости можно проследить и в ярко выраженной антипатии, полном эмоциональном отвержении другого (аттракция со знаком минус). Ярким примером является моббинг в различных коллективах.

Примеры обратного знака властных полномочий (власть со знаком минус, или «подчинение», по А.В. Петровскому) отражены в мировой истории, где показано, что практически все носители символа высшей власти рано или поздно становились «козлами отпущения». «Козел отпущения», испытывая дискомфорт, одновременно получает удовольствие от якобы великой миссии, которая заключается в том, что он, как никто другой, призван быть целительным средством, впитывая агрессию, накопившуюся в коллективе. Драматизм страданий «козла отпущения» — это единственное, что придает ему значительность, делает его особенным и неповторимым.

Подтверждение своей значимости необходимо и людям с ***игровой ролью жертвы***. В качестве факторов, определяющих значимость данного типа жертвы, выступают характеристики с условным знаком плюс: *авторитет, аттракция* и *властные полномочия*. Это то, чего при помощи манипуляций легко добивается индивид с игровой ролью жертвы, стремясь стать значимым для других. Одна из форм самовыражения — представление о себе, как о беспомощной жертве какого-либо недуга. Недомогание, слабость, болезнь, беспомощность способны разбудить роль Спасителя у каждого нормального человека. Данный феномен хорошо описан в работах по психоанализу А. Адлера, Э. Берна, З. Фрейда, К. Хорни и др. и отражает все три критерия значимости, которые были выделены А.В. Петровским. Человеку, находящемуся в позиции жертвы, свойственно «ненасытное» стремление к вниманию со стороны. Эгоистическая направленность на себя, демонстративность, умение манипулировать, «инаковость», депрессивность, рентные установки и подобные характеристики отличают людей данного типа. Формой самовыра-

жения может быть «бедный художник», «непризнанный гений», «нищий», «шут» и другие виктимные типы.

Например, такая форма самовыражения как «шут» дает неограниченную власть над людьми, однако, будучи жертвой обстоятельств, «шут» вынужден подчиняться собственной «маске без лица», скрывая слезы печали от невозможности реализации своих истинных жизненных предназначений. «Ведь я не шут у трона короля, Я Гамлета безумие страстей» — метафора, которая точнее всего подчеркивает серьезный конфликт между разными жизненными предназначениями личности, находящейся в позиции жертвы.

Таким образом, все взаимодействие виктимных лиц является взаимовыгодным процессом поддержания как позитивной, так и негативной значимости друг друга. Быть значимым, привлечь внимание — едва ли не главная («причинность причины»), но скрытая как от других, так и от самого себя причина виктимного поведения.

Резюме

1. Игровая роль жертвы — это единица анализа добровольных, взаимовыгодных, легко принимаемых членами межличностного взаимодействия ролевых отношений, детерминированных сложным сочетанием разнообразных форм виктимной активности (демонстративность, инфантильность, манипулятивность, зависимость, некритичность, беспомощность и др.), имеющих в своей основе скрытую мотивацию и гармонично вписывающихся в проигрываемую ситуацию. Игровая роль жертвы может формироваться даже во вполне комфортных и безопасных ситуациях повседневности под воздействием внешних (опека, патернализм) и внутренних (виктимная активность) факторов. Является *социально одобряемой ролью жертвы*.
2. Социальная роль жертвы — это единица анализа навязанных (предписанных) отношений, стигматизирующих индивида, способствующих некоторой его изоляции от социальных отношений в силу их болезненности, детерминированных сложным сочетанием разнообразных форм виктимной активности, таких как: аутоагрессия, агрессия, беспомощность, зависимость, инфантильность, конформность и др., что деформирует возможность построения нормальной жизнедеятельности человека на ближайшую и отдаленную перспективу. Социальная роль жертвы формируется в ситуациях, имеющих угрожающий и опасный характер

под воздействием внешних (авторитаризм, тоталитаризм и т.п.) и внутренних (виктимной активности) факторов. В большинстве случаев социальная роль жертвы — продукт трудных жизненных ситуаций, являющихся агрессивными по своей природе (криминальные, экстремальные, кризисные и др.). Является *социально приемлемой ролью жертвы*.

3. Позиция жертвы — результат причудливого слияния игровой и социальной ролей жертвы. Носит не ситуативный, а устойчивый характер, формируется под воздействием неблагоприятных, обладающих виктимогенным потенциалом внешних (условия, ситуации, стили взаимодействия) и внутренних (виктимная активность) факторов. При этом к неблагоприятным факторам можно отнести как неповседневные (трудные), так и повседневные ситуации. Лучшей метафорой, характеризующей сущность данных неблагоприятных факторов, являются слова А.В. Петровского: «...диктат и опека — явления одного порядка, и различия лишь в форме, а не в сущности» (А.В. Петровский, 1991. С. 12). Индивид, заняв устойчивую позицию жертвы, выработав определенную модель отношений, по-другому жить не умеет и не желает. Особое удовольствие получает от вселения вины за происходящее ближайшему окружению. Все поведение выстроено на готовности к специфической реакции получения выгоды (материальной либо моральной) из своего неблагоприятного положения, т.е. на рентной установке. Позиция жертвы — это *виктимная роль, которая может выходить за рамки социального одобрения или принятия*.

4. Системообразующим мотивационным фактором виктимного поведения выступает потребность виктимной личности в *значимости*, которая реализуется через негативные (антипатию, антиреферентность, антистатусность) и позитивные (симпатия, референтность, властные полномочия) критерии значимости.

Психологический практикум

1. Опросник «Тип ролевой виктимности»

(М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, 2012)

Инструкция: Вам предлагается ответить на вопросы методики, описав себя и свое поведение таким, каково оно есть на самом деле. Первый ответ, который приходит в голову, — самый верный. Ваши ответы будут храниться в строгой секретности. Отвечайте на вопросы честно — это поможет Вам больше узнать о себе.

Текст опросника

1. Считали ли Вы когда-нибудь, что жизнь к Вам несправедлива?
2. Бывало ли у Вас ощущение, что Вами пренебрегают?
3. Неудачи в Вашей жизни — простое стечение обстоятельств?
4. Вам говорили, что быть одиноким — Ваше предназначение?
5. Вам приходилось скрывать правду ради получения чего-то нужного для Вас (вещи, идеи...)?
6. Бывало ли у Вас ощущение, что Вам навязывают работу, которую должны выполнять другие?
7. Чувствовали ли Вы себя совершенно обессиленным и беззащитным?
8. Ваше мнение в коллективе игнорировали?
9. Приходилось ли Вам представляться слабым и немощным, для того чтобы привлечь внимание окружающих?
10. Казалось ли Вам, что к Вам относятся как к «мальчику для битья»?
11. Делились ли Вы своими неприятностями с малознакомыми людьми?
12. Вас игнорировали значимые для Вас люди?
13. Пользоваться своими несчастьями, для того чтобы добиться денежных либо моральных компенсаций, считается практичным?
14. Бывало ли, что Вас использовали в своих целях?
15. Вам приятно, когда Вам сочувствуют?
16. Трудно ли Вам привыкать к новому коллективу?
17. Поплакаться, чтобы добиться необходимого, — оказывается лучшим способом влияния на других?
18. Говорили ли Вам, что Вы невезучий?
19. Другие люди умеют лучше контролировать события своей жизни, чем Вы сами?
20. Являлись ли Вы объектом унизительных для Вас шуток?
21. Лучший способ добиться желаемого — задобрить окружение?
22. Переживали ли Вы состояние ненужности?
23. Приходилось ли Вам скрывать истинные мотивы для достижения своих целей?
24. Окружающие люди по отношению к Вам бывали враждебно настроены?

25. Вам приходилось хлопотать о материальной помощи у близкого окружения?
26. Вас оставляли без необходимого внимания родные, друзья?
27. Можете ли Вы сказать о себе, что Вы ранимы и обидчивы?
28. Вы страдали от недостаточно почтительного отношения к себе?
29. Играть роль жертвы, если требуют обстоятельства, благоразумно?
30. Вам говорили, что у Вас низкая самооценка?
31. Окружающие люди проявляли недостаточную заботу о Вас?
32. Другие люди казались Вам более привлекательными, чем Вы сами?

Бланк ответов ОТРВ

Пол_____ Возраст_______ Профессия________

Возможные варианты ответов:

ответы «Нет» — 0 баллов,

ответы «Скорее нет, чем да» — 1 балл,

ответы «Скорее да, чем нет» — 2 балла,

ответы «Да» — 3 балла.

В бланке для ответов можно поставить баллы от 0 до 3 по вышеуказанной схеме вариантов ответов.

И. р.	С. р.	И. р.	С. р.	И. р.	С. р.	И. р.	С. р.
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32

Для подсчета результатов, суммируются все нечетные (игровая роль жертвы), затем все четные (социальная роль жертвы) пункты опросника. Отметим, что дополнительно нами были выделены еще две шкалы: «положительная значимость» и «отрицательная значимость», предполагающие направленность личности на тот или иной тип самоутверждения.

Ключ для подсчета результатов

Игровая роль жертвы	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31
Социальная роль жертвы	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32
Положительная значимость	9, 11, 13, 15, 17, 25, 29, 31
Отрицательная значимость	2, 10, 12, 20, 22, 24, 26, 28

Средние и стандартные отклонения по опроснику «Тип ролевой виктимности» в выборке стандартизации (N = 518)

Шкала опросника	Мужчины (N = 270)		Женщины (N = 248)	
	Среднее	Станд. отклон.	Среднее	Станд. отклон.
Игровая роль жертвы	18,0	8,2	21,8	9,1
Социальная роль жертвы	16,9	7,8	18,9	8,2
Ролевая виктимность (общий балл)	35,1	13,7	40,7	14,2

В качестве стандартной шкалы была избрана шкала станайнов (от англ. *standard nine* — стандартная девятка). Она характеризуется следующими статистическими параметрами: среднее = 5, стандартное отклонение = 2,0; складывается из 9 стандартных единиц (станайнов); значение в интервале 1—3 станайна трактуется как показатель низкой выраженности диагностируемой переменной; в интервале 4—6 станайнов — как показатель ее умеренного уровня; в интервале 7—9 — как показатель высокого уровня выраженности переменной.

Результаты стандартизации опросника «Тип ролевой виктимности» (N = 518)

Станайн	Игровая роль жертвы	Социальная роль жертвы	Общий балл по ролевой виктимности	Характеристика результата
1	0—4	0—3	0—12	Очень низкий
2	5—8	4—7	13—20	Низкий
3	9—13	8—11	21—27	Ниже среднего
4	14—17	12—15	28—34	Средний

Окончание таблицы

Станайн	Игровая роль жертвы	Социальная роль жертвы	Общий балл по ролевой виктимности	Характеристика результата
5	18—22	16—19	35—41	Средний
6	23—26	20—23	42—48	Средний
7	27—30	24—27	49—55	Выше среднего
8	31—35	28—31	56—62	Высокий
9	35 и более	32 и более	63 и более	Очень высокий

Высокие баллы по шкале ***«игровая роль жертвы»*** характеризуют человека, использующего внешние ресурсы для защиты внутренней проблемы. Такой человек умеет блестяще манипулировать другими, пытаясь получить поддержку, в которой по собственным предположениям нуждается. К основным характеристикам игровой роли жертвы можно отнести инфантильность, демонстрацию своих несчастий и страданий, боязнь ответственности, рентные установки, искусство манипулирования. Следует отметить особую пластичность и креативность игровой роли жертвы. Такие люди, как правило, общительны, контактны, обладают хорошим эмоциональным (личностным и коммуникативным) интеллектом, умеют расположить к себе, умеют улаживать различные социальные ситуации. Они мягкосердечны, умеют сочувствовать, утешить, почти со всеми поддерживают хорошие, теплые отношения. Такие люди легко адаптируются в социуме.

Очень высокие баллы по шкале «игровая роль жертвы» говорят о том, что роль закрепилась в модели поведения и перешла в позицию. Все характеристики, свойственные индивидам с игровой ролью жертвы, сохраняются, закрепляются, заостряются, приобретают акцентуированный, экспрессивный характер. Индивид все чаще демонстрирует свои страдания и несчастья, постоянно жалуется, склонен к обвинениям других, считает, что жизнь к нему несправедлива, и всячески при помощи манипуляций стремится привлечь внимание и помощь окружающих. Проявляет агрессию, если не получается добиться желаемого. Такой человек считает себя обессиленной жертвой ситуаций, обстоятельств, других людей.

Высокие баллы по шкале ***«социальная роль жертвы»*** предполагают любой тип аутсайдерства: это может быть «козел отпущения», «гадкий утенок», «белая ворона» и др. Такого индивида не покидает ощущение, что он изгой, им пренебрегают. Окружающий мир кажется ему враждебным. Зачастую такой человек наделен стигмой (ярлыком). Чувствует себя одиноким, ненужным и глубоко страдает от этого. Склонность обвинять в слу-

чившемся обстоятельства сочетается с самообвинениями, очень обидчив. Считает других людей более привлекательными и более успешными, чем он сам. Человек, пребывающий в данной роли, мотивирован на освобождение от разрушительного влияния ярлыка. В отличие от игровой роли жертвы в социальной роли отсутствует манипулятивный компонент и рентные установки (выгода). Кроме того, такой индивид менее гибок в отношениях с другими людьми, труднее адаптируется в социуме.

Люди с социальной ролью жертвы меньше прибегают к манипуляциям, любят уединение. Вместе с тем они открыты опыту, что выражается в хорошем воображении, высоком уровне понимания происходящего, пытливости ума, умениях оперировать большим количеством информации, сообразительности. Они склонны к неустанной рефлексии своих поступков и переживаний.

Очень высокие баллы по данной шкале говорят о прочности социальной роли жертвы, активизации рентных установок, которые с усилением основных характеристик социальной роли закрепляются в модели поведения и способствуют деформации личности и поведения. Статус жертвы создается заранее предписанными нормами, стереотипами и оказывает существенное влияние на весь образ жизни человека. Такой человек считает себя неудачником и обвиняет других людей в собственных несчастьях. Переживая свою изолированность, привыкает к ней и считает, что одиночество — его судьба. Не уверен, что способен изменить свою жизнь, полагается на судьбу и других людей. Глубоко переживает свою изолированность, ощущает себя вечным изгоем и хроническим неудачником.

Высокие баллы ***по опроснику*** в целом указывают на низкий уровень жизнестойкости, отсутствие осознанных смысложизненных ориентаций, предпочтение неконструктивных преодолевающих стилей поведения (избегание, манипуляции, асоциальные и агрессивные действия и т.п.). Таким людям свойственна переменчивость в настроении (снижение оптимистического настроя). Ярко выражена психоэмоциональная симптоматика, выражающаяся в нарушениях сна, излишнем беспокойстве, рассеянности и т.п. Для них характерна неудовлетворенность своей повседневной деятельностью (переживание скуки, тоски и т.п.). Они очень напряжены и чувствительны, обидчивы и ранимы. Такие люди эмоционально включены в ситуацию, пессимистично относятся к происходящему, занимаются самообвинениями, в результате чего переживают эмоциональный дискомфорт. Самообвинения сочетаются с обвинениями других и жалостью к себе. При этом виктимный индивид склонен к раздражению и агрессии, направленной на других. В целом эмоциональное поле «жертвы» можно охарактеризовать, как поле, «сотканное» из печали, возмущения, отчаяния, уныния, агрессии, страха и т.п. При этом эмоции слабо контролируются. Более того,

виктимный индивид пытается снять с себя ответственность за происходящее, постоянно обвиняя в своих бедах других людей. Индивиды с высоким уровнем ролевой виктимности отличаются склонностью уходить от проблем, они смиряются с ситуацией и не желают ничего менять, потому что считают, что любые попытки что-либо изменить бесполезны.

Вместе с тем, для людей с высоким уровнем ролевой виктимности социальное окружение представляет особую значимость. Надежды на «спасение» они возлагают именно на него. Поэтому от социального окружения зависит многое: станет ли человек на путь жизнестойкости и жизнетворчества или «застынет» в роли жертвы.

Высокие баллы по шкале «*Положительная значимость*» характеризуют человека, стремящегося быть значимым, самоутвердиться, используя при этом манипулятивные стратегии поведения. Это деструктивный тип самоутверждения. Такой человек стремится привлечь внимание окружающих его людей при помощи жалоб, проигрывая роль жертвы. В общении такие люди проявляют слабость, беспомощность, зависимость, ищут сочувствия, внимания и заботы. Считают, что использовать свои несчастья вполне благоразумно, потому что только таким способом возможно добиться моральных либо материальных компенсаций.

Высокие баллы по шкале «*Отрицательная значимость*» свидетельствуют о том, что у человека преобладает деструктивный тип самоутверждения. Такому человеку кажется, что им пренебрегают, он переживает состояние ненужности, аутсайдерства, находится в состоянии ожидания отрицательного отношения к себе со стороны других. В общении проявляет агрессию, несдержанность, некоторую импульсивность. Такой человек отрицает личностную ценность других людей. Ему свойствен низкий уровень самоуважения.

Высокие показатели по обеим шкалам «*положительной и отрицательной значимости*» свидетельствуют о преобладании деструктивного типа самоутверждения. Такие лица часто проявляют агрессию, аутоагрессию, беспомощность, зависимость. Для них характерен низкий уровень достижений, самоуничижение и пассивно-безразличное поведение. Они самоутверждаются при помощи манипуляций, играя роль жертвы.

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Адлер А. Понять природу человека. СПБ.: Академический проект, 1997.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 3-е изд., доп. и перераб. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.
3. Большой энциклопедический словарь / под общ. ред. В.Е. Кемерова. М.: Большая Российская энциклопедия, 1998.

4. Большой иллюстрированный словарь иностранных слов. М.: Восток-Запад, 2009.
5. Венгер А.Л. О понятии «психологический синдром» // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 1—2. С. 15—26.
6. Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М.: Алгоритм, 2004.
7. Забелина Е.В. Беспомощность в структуре интегральной индивидуальности и ее взаимосвязь с коммуникативной активностью: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2009.
8. Крепелин Э. Введение в психиатрическую клинику. М.: БИНОМ, 2007.
9. Конечный Р., Боухал М. Психология в медицине. Прага, 1983.
10. Липай Т.П. Социальная стигматизация как объект управления в образовательном пространстве: автореф. дис. ... канд. социол. наук. М., 2008.
11. Мясищев В.Н. Психология отношений. М.: Институт практической психологии; Воронеж: Изд-во НПО МОДЭК, 1998.
12. Одинцова М.А. Типы поведения жертвы. Опросник ролевой виктимности. Самара: Бахрах, 2013.
13. Одинцова М.А. Радчикова Н.П. Разработка и стандартизация опросника «Тип ролевой виктимности» // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. 2012. № 28. С. 1303—1310.
14. Осипова И.И. Система предотвращения социального сиротства: автореф. дис. ... д-ра социол. наук. Н. Новгород, 2009.
15. Петровский А.В. Трехфакторная модель значимого другого // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 7—18.
16. Петровский А.В. Психология и время. СПб.: Питер, 2007.
17. Покрасс М.Л. Активная депрессия. Исцеление эгоизмом. Самара: Бахрах-М, 2006.
18. Радачинский С.Н. О понятии провокации преступления // Научные труды ученых юристов Северо-Кавказского региона. Краснодар, 2008. Вып. 18. С. 21—25.
19. Римашевская Н.М. Бедность и маргинализация населения // Социологические исследования. 2004. № 4. С. 33—44.
20. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995.

21. Серегина А.А. Проблема социально-психологической незрелости молодежи // Ученые записки РГСУ. Психология социальности. М., 2006. № 2. С. 96—99.
22. Сединина Н.С., Кузнецов О.И., Червенко Ю.П. Особенности психогенных реакций участников ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС в отдаленном периоде // Здоровье семьи — 21 век: мат-лы VIII Международной научной конференции. Гоа, Индия, 2004. С. 253—254.
23. Современный толковый словарь русского языка / гл. ред. С.А. Кузнецов. СПб.: Норинт; М.: РИПОЛ-классик, 2008.
24. Холичева О.В. Пассивность как системная характеристика виктимной личности // Научные проблемы гуманитарных исследований. Пятигорск, 2009. С. 82—87.
25. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и его переживание студентами: монография. Елабуга: Алмедиа, 2007.
26. Экман П. Психология лжи. СПб.: Питер, 2011.
27. Яковец Ю.В. Рента, антирента, квазирента в глобально-цивилизованном измерении. М.: Академкнига, 2003.
28. Янчук В.А. Введение в современную социальную психологию. Минск: АСАР, 2005.
29. Ясперс К. Общая психопатология. М.: Практика, 1997.
30. Goffman E. Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity. N.Y., 1963.

Тема 4. **Виктимные личностные типы. Ресурсы аутовиктимных, виктимных и гипервиктимных лиц**

1. Основы выделения виктимных личностных типов в психологии
2. Аутовиктимный, виктимный, гипервиктимный личностные типы. Ресурсы

Как было отмечено выше, исследовательский интерес к психологии жертвы долгие годы центрировался преимущественно в области криминалистики, виктимологии, психологии экстремальных ситуаций, т.е. вокруг определенного типа жертв. Это связано с тем, что проблематика психологии жертвы является во многих отношениях «не-

удобной». Социальное чувство каждого нормального человека не позволяет пройти мимо нуждающихся и даже не нуждающихся в помощи, но кажущихся таковыми. «Неудобство» темы жертвы связано с констатацией факта наличия рентных установок, которые едва уловимы, часто неосознанны, но позволяют человеку получать выгоду из своего неблагоприятного положения и надолго «застревать» в позиции жертвы. «Неловкость» темы заключается и в осознании провокационного характера виктимного поведения, в обнаружении стремления некоторых типов виктимных лиц к агрессии, демонстративности, к отрицательной или положительной значимости и т.п.

Кроме того, уже сама по себе проблематика личностных типов в психологии крайне сложна и противоречива. С одной стороны, «идея типов личности, волнует и будоражит научную и житейскую психологию», потому что «тип человека — ключ к его истории...» (К.А. Абульханова-Славская, 1983. С. 14). С другой — подход к личности как к уникальному и неповторимому явлению подчеркивает сомнительность всяческих типологий. Так, известный персонолог Г. Олпорт, довольно критично относясь к личностным типологиям, мотивировал это тем, что любая типология проводит границы между людьми, наделяя их ярлыками (Г. Олпорт, 2002). Еще более сложными являются вопросы типологии виктимной личности, изначально наделенной стигмой «жертва».

Тем не менее отметим, что без типизации трудно говорить о виктимной личности как о системном образовании, поскольку, как заметила К.А. Абульханова-Славская, «учитывается только параллельность структуры личности и условий жизни, но не их взаимодействие» (К.А. Абульханова-Славская, 1983. С. 19).

Обозначим основы выделения виктимного личностного типа в психологии.

1. В зарубежной психологии введен «типоведческий подход», или «типоведение» (К. Бриггс, И. Майерс-Бриггс и др.), призванный исследовать личность на надежной научной основе с использованием большого объема эмпирических данных. Подходы к типологизации личности осуществляются и через известные теории черт (Р. Кеттел, Г. Айзенк, Э. Шпрангер и др.). Проблема личностного типа широко представлена в современных работах отече-

ственных специалистов (Н.Г. Артемцева и др.). Ведутся исследования проблематики черт личности в соотношении с вопросами типов личности (Н.Л. Нагибина и др.). Рассматривается тема «вариативности людей», развивая которую Д.А. Леонтьев отмечает, что вариативность личности проявляется не только в выраженности тех или иных потребностей или индивидуальных особенностей, а «в качественной разнородности форм саморегуляции, самоорганизации и отношений с миром» (Д.А. Леонтьев, 2011. С. 13). Разнородность людей определяется с точки зрения автора «мерой их индивидуального продвижения по пути очеловечивания, их индивидуальной онтогенетической эволюции, являющейся следствием их личного выбора и усилия» (Там же).

2. К.А. Абульханова-Славская развивает тему типологии и классификации, указывая при этом, что большинство разработанных в психологии типологий на самом деле остаются классификациями, потому что не выявляют причины возникновения, движущие силы развития и условия изменения того или иного типа (К.А. Абульханова-Славская, 1983). В основу построения типологии, по мнению К.А. Абульхановой-Славской, должен быть положен принцип анализа личности через способ ее жизни, который обнаруживается в поведенческих проявлениях через самовыражение личности. Самовыражение личности адекватно миру и самой личности, а механизмы, которыми она приводит себя в действие, носят типологический характер (Там же).

3. Существенный вклад в разработку проблематики личностного типа вносят работы Д.А. Леонтьева, посвященные структуре личности (Д.А. Леонтьев, 2003). Так, наряду с уровнем ядерных механизмов личности, образующих так называемый психологический каркас личности, смысловым уровнем как отношением личности к миру (внутренний мир личности) Д.А. Леонтьев выделяет экспрессивно-инструментальный уровень, характеризующий типичные для личности формы или способы внешнего выражения, внешнюю оболочку (Д.А. Леонтьев, 2003. С. 159). Ведь в самом понятии «личность» (*persona* — маска, личина, лик) уже изначально был заложен смысл «выражения», демонстрации себя,

однако при подходах к структуре личности данный семантический смысл порой утрачивал свое значение. Вместе с тем, еще в работах Л.П. Карсавина обращалось особое внимание именно на «извне налагаемое обличье» (Л.П. Карсавин, 1928. С. 42), множество ликов, личин, при помощи которых человек демонстрирует себя этому миру. В данном контексте можно выделить понятие габитуса (от лат. *habitus* — облик, внешность, наружность) личности, которое толкуется как «порождающее и унифицирующее начало» (Н.А. Шматко, 1998. С. 60), способное сводить внутренние характеристики человека в единый стиль жизни. Именно габитус есть воспроизводство внешних социальных структур под видом внутренних структур личности (Там же).

Подчеркивая значение габитуса как «интериоризированного ансамбля социальных отношений», П. Бурдье писал, что габитус «делает возможным экстериоризацию интериоризированного» (П. Бурдье, 1994. С. 182). Габитус личности одновременно может являться продуктом интериоризации объективных внешних факторов и необходимым индивидуальным условием их экстериоризации, это «история, ставшая природой» человека (Там же). Подчеркивается предсказательная сила габитуса, его неосознанный характер, постоянство, способность к спонтанному оцениванию личности другого, в результате чего формируются избирательные отношения на основе симпатии/антипатии, ненависти/любви и т.д. и люди сливаются в группы, объединенные общими признаками. В некоторой степени габитус можно рассматривать и как один из способов выражения потребности человека быть личностью.

4. Потребность человека быть личностью, по мнению А.В. Петровского и В.А. Петровского, является источником его активности, это способность, позволяющая осуществлять деяния, обеспечивающие его персонализацию в других людях (А.В. Петровский, В.А. Петровский, 1982). «Индивида, обделенного личностными характеристиками, можно уподобить нейтрино, гипотетической частице, которая бесследно пронизывает плотную среду, не производя в ней никаких изменений» (А.В. Петровский, 2007. С. 112). Выделенный критерий позволяет объяснить сущность выражен-

ного стремления некоторых людей даже к негативной значимости, но только к значимости! Данная идея нашла свое отражение в модели «значимого другого» А.В. Петровского, которую М.Ю. Кондратьев назвал «наиболее продвинутой на сегодняшний день в отечественной социальной психологии концептуализированной схемой отношений межличностной значимости» (М.Ю. Кондратьев, 2011. С. 25). В позитивных и негативных позициях критериев значимости разработанных А.В. Петровским, находят место характеристики, связанные с симпатией/антипатией, референтностью/антиреферентностью и статусностью/антистатусностью личности (А.В. Петровский, 1991), на основании чего автор выделяет те или иные личностные типы, зарождающиеся в процессе межличностных взаимоотношений.

Таким образом, виктимный личностный тип является результатом:

1) сложного соотношения внутреннего мира и внешнего. Элементы внутреннего мира виктимной личности обусловлены виктимностью и виктимной активностью. Внешний мир предстает как социальное пространство виктимной личности (культурно-исторические условия, ситуации, стили межличностного взаимодействия), преломляется через внутренний мир, содержащий особенности внешнего мира;
2) объективации, которая понимается как отчуждение виктимной личности от самой себя, подчинение внешним условиям, и, как следствие, формирование экстернального локуса контроля. Это оскудение, обеднение, закрытие человека, вынужденное проявление внутреннего мира в искаженной форме, обусловленной социальными ожиданиями, социальной необходимостью. Искаженными формами проявления внутреннего мира виктимной личности являются игровая роль жертвы, социальная роль жертвы, позиция жертвы;
3) способов самовыражения, которыми виктимная личность демонстрирует себя этому миру, другим людям. Жертва как габитус виктимной личности способна сводить внутренние характеристики в разные виктимные стили жизни. В данном случае габитус жертвы является воспроизводством внешних форм поведения,

обусловленных внутренними особенностями виктимной личности и стилем ролевого межличностного взаимодействия.

Габитус жертвы делает возможным выражение внутреннего мира виктимной личности в форме, имеющей четкое обозначение в виде того или иного виктимного личностного типа (рис. 9):

- игровая роль жертвы продуцирует аутовиктимный («манипулятор») личностный тип;
- социальная роль жертвы — виктимный («аутсайдер») личностный тип;
- позиция жертвы — гипервиктимный личностный тип.

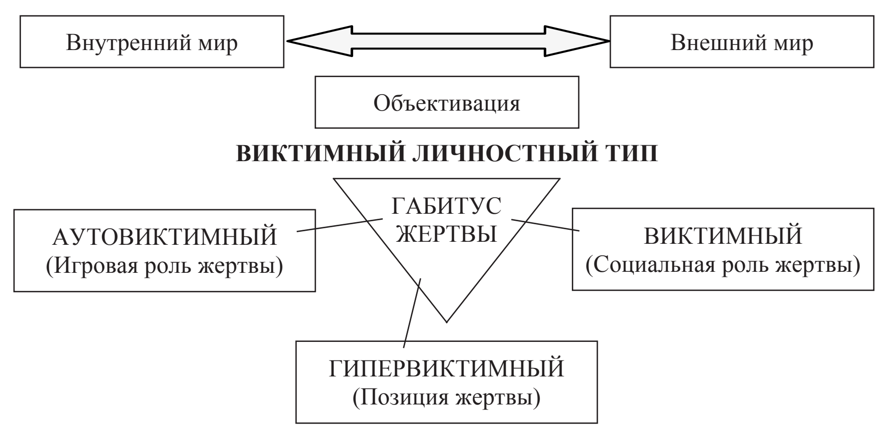


Рис. 9. Виктимные личностные типы

Виктимный личностный тип — это такой способ организации личности в сложном соотношении ее внешнего и внутреннего мира, при котором внутренний мир, преломляясь через внешний, принимает искаженные формы в виде виктимных межличностных ролей (игровая роль жертвы, социальная роль жертвы, позиция жертвы), находящих свое воплощение в габитусе жертвы, способном демонстрировать разные виктимные типы: аутовиктимный, виктимный, гипервиктимный. При этом если виды виктимных межличностных ролей жертвы (игровая, социальная, позиция) можно отнести к классификации, то они же, приобретая четкое обозначение в габитусе жертвы, трансформируются в виктимные личностные типы.

Эмпирические исследования позволили выявить основные характеристики аутовиктимных, виктимных и гипервиктимных лиц (М.А. Одинцова, 2012).



Рис. 10. Структура аутовиктимного («манипулятор») личностного типа

Аутовиктимный личностный тип, объективируясь в игровой роли жертвы, отличается стремлением к гедонизму и развлечениям, социальному статусу и престижу, комфорту и безопасности. Преодолевающее поведение направлено на активный поиск социальной поддержки, которая для него является неэффективной. Происходит формирование экстернального локуса контроля, закрепляются рентные установки, формируется комплекс выученной беспомощности, безответственность и т.п. Все это происходит на фоне ложной филантропии.

Виктимный личностный тип, объективируясь в социальной роли жертвы, отличается низким уровнем развития коммуникативного (межличностного) эмоционального интеллекта, высоким уровнем напряженности и чувствительности (ухудшение настроения; значительное снижение оптимистического модуса восприятия); неудовлетворенностью своей жизнью в целом (переживание скуки, депрессии, тревоги и т.п.). Преодолевающее поведение направлено на изоляцию от социальных контактов, стремление совершать спонтанные, необдуманные и рискованные действия и поступки. Развитие данного виктимного личностного типа происходит на фоне агрессивного воздействия среды (преследование, подавление, сталкеризм).

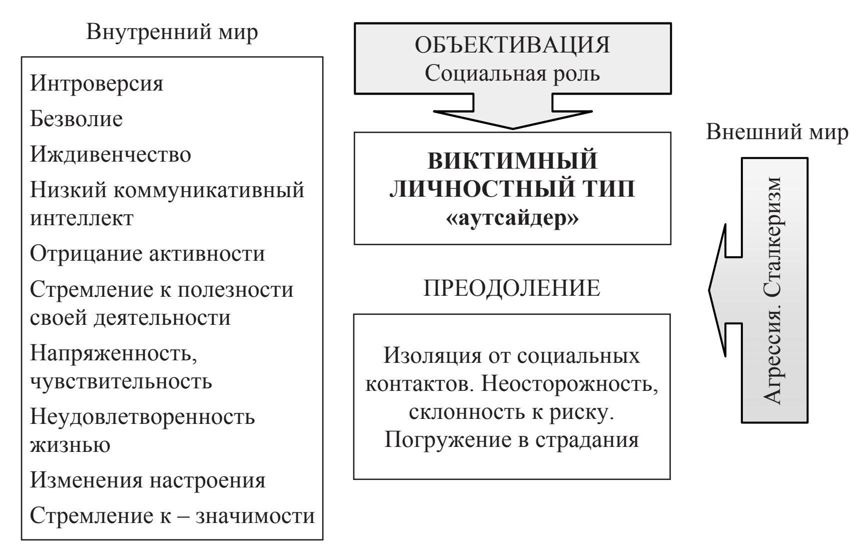


Рис. 11. Структура виктимного («аутсайдер») личностного типа

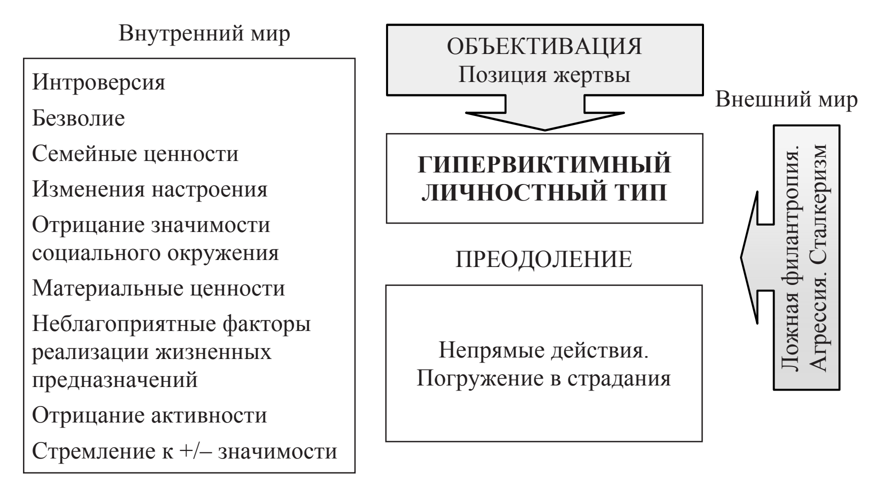


Рис. 12. Структура гипервиктимного личностного типа

В *гипервиктимном личностном типе*, объективированном в позиции жертвы, переплетаются многие свойства как игровой, так и социальной ролей жертвы, но есть и те, которые выделяют его среди других. Гипервиктимный личностный тип отличается замкнутостью,

стремлением к материальным ценностям, невозможностью реализации своих жизненных предназначений, отрицанием активности, резкими изменениями настроения, обесцениванием социального окружения. Преодолевающее поведение направлено на манипуляции и погружение в страдания. Формирование подобного виктимного личностного типа происходит на фоне сочетания враждебности, агрессии, опеки, гиперопеки, и т.п. (М.А. Одинцова, 2012).

Следует выделить и ресурсные характеристики, вплетающиеся в личность разного виктимного типа.

Так, ресурсами аутовиктимного личностного типа может стать уступчивость как характеристика, означающая важность гармоничных отношений с другими, доверие к людям, доброжелательность, избегание конфликтов. Хорошо развитый коммуникативный эмоциональный интеллект позволяет такому человеку устанавливать и поддерживать взаимоотношения, которые характеризуются близостью, доверительностью, готовностью к компромиссам. Аутовиктимный личностный тип характеризуется чуткостью по отношению к другим, таким людям свойственны положительные ожидания относительно социальных контактов. Они отзывчивы к другим людям, стремятся помочь и ждут от них такого же отношения, особенно при столкновении с трудными жизненными ситуациями. Особую значимость для них приобретают семейные ценности.

Ресурсами виктимного личностного типа становится тенденция к независимости, самостоятельности, некоторый индивидуализм. У таких людей явно выражено стремление к полезности и значимости своей деятельности. Высокая чувствительность становится основой творческого мировосприятия. Творчество — это то, что всплывает на поверхность у людей, глубоко страдающих, переживающих душевную боль. Как пишет И. Ильин, чем утонченнее человек, чем чувствительнее его сердце, чем отзывчивее его совесть, чем сильнее его творческое воображение, чем впечатлительнее его наблюдательность, чем глубже его дух — тем более он обречен страданию, тем чаще его будут посещать в жизни боль, грусть и горечь (И.А. Ильин, 1935).

Ресурсами гипервиктимного личностного типа также может стать стремление к независимости, самостоятельности, индивидуализм, который свойствен виктимным лицам, переживающим свое аутсайдерство. Погружения в страдания позволяют гипервиктимной

личности творчески их воспринимать и преодолевать. Это особое искусство, «искусство одухотворять страдание» (И.А. Ильин, 1935), носителем которого может быть гипервиктимная личность.

Выделенные ресурсы могут лечь в основу формирования жизнестойкости личности, которая позиционирует себя в этом мире в качестве жертвы. Самой сильной стороной является ее креативность. По словам Г. Олпорта, «Мир сильно нуждается в креативности!» (Г. Олпорт, 2002. С. 352). Мы должны признать, что ценность креативности присутствует у многих виктимных лиц (возможно, отсталых, искаженных, невротичных), но в других отношениях, нежели у жизнестойких. Тем не менее именно креативность может стать ключевым ресурсом для преодоления виктимности.

Резюме

1. Виктимный личностный тип — это способ организации личности в который входят: 1) искаженное соотношение внешнего и внутреннего мира; 2) объективация в виде виктимных межличностных ролей (игровая и социальная роли жертвы, позиция жертвы); 3) габитус жертвы, способный демонстрировать разные виктимные типы: аутовиктимный, виктимный, гипервиктимный.
2. Социально одобряемая (игровая роль жертвы) и социально приемлемая (социальная роль жертвы) являются типами виктимных взаимоотношений, они же, приобретя четкое обозначение — габитус, превращаются в виктимные личностные типы: аутовиктимный, виктимный. Гипервиктимный личностный тип появляется при сочетании характеристик игровой и социальной ролей жертвы. Не всегда является социально приемлемым.
3. Аутовиктимный личностный тип отличается стремлением к гедонизму и развлечениям, социальному статусу и престижу, комфорту и безопасности. Преодолевающее поведение направлено на активный поиск социальной поддержки, которая для него не является эффективной. Закрепляются рентные установки, формируется комплекс выученной беспомощности, безответственность и т.п. Виктимный личностный тип отличается высоким уровнем напряженности и чувствительности, пессимистичным восприятием мира. Преодолевающее поведение направлено на изоляцию от социальных контактов, стремление совершать спонтанные, необдуманные и рискованные поступки. Гипервиктимный лич-

ностный тип отличается закрытостью, стремлением к материальным ценностям, переживаниями невозможности реализации своих жизненных предназначений, отрицанием активности, резкими изменениями настроения, обесцениванием социального окружения. Преодолевающее поведение направлено на манипуляции и погружения в страдания.

4. Ресурсами аутовиктимного личностного типа может стать уступчивость, хорошо развитый коммуникативный эмоциональный интеллект, стремление помочь и ожидание ответной помощи от других при столкновении с трудными жизненными ситуациями. Особую значимость для людей этого типа приобретают семейные ценности. Ресурсами виктимного личностного типа становится тенденция к независимости, самостоятельности, стремление к полезности и значимости своей деятельности. Высокая чувствительность становится основой творческого мировосприятия. Ресурсами гипервиктимного личностного типа также может стать стремление к независимости, которое свойственно виктимным лицам. Погружения в страдания позволяют гипервиктимной личности творчески их воспринимать и преодолевать.

Психологический практикум

1. Методика диагностики типа самоутверждения
(Е.А. Киреева, Т.Д. Дубовицкая, 2011)

Методика состоит из 18 утверждений, отражающих различные жизненные ситуации, касающиеся отношений к себе, другим людям, к любви, дружбе, семье и т.п. Каждое утверждение представлено тремя вариантами ответов. Испытуемым предлагается оценить, какая личностная позиция подходит им больше всего и меньше всего. При обработке результатов ответы «меньше всего» оцениваются 0 баллов, ответы «больше всего» — 2 балла, невыбранные ответы оцениваются в 1 балл.

Инструкция: Возможны два варианта проведения исследования (с бланком ответа и без него), каждому из которых соответствует своя инструкция.

1. Вам предлагаются утверждения, касающиеся вашего поведения в различных жизненных ситуациях, и варианты ответов к ним. Оцените, какой из предложенных вариантов ответа подходит вам «больше всего», а какой «меньше всего». Для этого в бланке ответов напротив номера суждения в графе «больше всего» поставьте букву (А, Б или В) того варианта ответа, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению или поведению, в графе «меньше всего» поставьте

букву того варианта ответа, который меньше всего соответствует Вашему мнению или поведению. Оставшийся вариант ответа никак не регистрируется.

2. Вам предлагаются утверждения, касающиеся вашего поведения в различных жизненных ситуациях, и варианты ответов к ним. Оцените, в какой степени соответствует вашему мнению/поведению каждый из предложенных вариантов. Если ответ верно описывает Вашу позицию по данному вопросу, то рядом с номером ответа поставьте цифру 2, что означает «да, совершенно верно». Если утверждение совсем не подходит Вам, тогда поставьте цифру 0, что означает «нет, это совсем не так». Напротив оставшегося ответа поставьте цифру 1.

Содержание методики

1. Что Вы думаете о себе:

А) Я достоин признания и уважения намного больше, чем другие;

Б) Я не достоин признания и уважения;

В) Я достоин признания и уважения так же, как и многие другие.

2. Общаясь с другими людьми, думая об их характере, Вы считаете, что:

А) Другие люди значительно лучше, чем Вы;

Б) В других людях больше плохого, чем хорошего;

В) В других людях больше хорошего, чем плохого.

3. Ваше отношение к материальному благополучию:

А) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить свое развитие, познание;

Б) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы иметь власть над людьми и получать удовольствие;

В) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить себе возможность ничего не делать.

4. Ваше отношение к семейной жизни:

А) Семья необходима для того, чтобы в полной мере удовлетворять мои потребности и желания;

Б) Семья приносит только неприятности и разочарования;

В) Семья необходима для того, чтобы расти и развиваться дальше.

5. Как Вы относитесь к успеху?

А) Считаю, что нет смысла в том, чтобы добиваться успеха;

Б) Успех необходим для дальнейшего саморазвития, самосовершенствования;

В) Успех необходим для того, чтобы Вами восхищались, завидовали.

6. Как Вы относитесь к учебе?

А) Учусь, чтобы стать образованным и развитым человеком;

Б) Учусь потому, что заставляют родители и учителя;

В) Главное не учеба, а возможность проявить себя, доказать свою правоту.

7. Если Вы узнаете, что какие-либо из ваших привычек, действий вредят Вашему здоровью, то:

А) Ничего не будете менять, так как здоровье все равно уже испорчено;

Б) Измените свое поведение, образ жизни;

В) Ничего не будете менять, так как Вы сами вправе решать, что полезно, а что вредно для Вас.

8. Как Вы относитесь к дружбе:

А) Лучший друг человека — собака (никогда не предаст);

Б) Лучший друг — это тот, для кого я являюсь авторитетом;

В) Лучший друг — это человек, который меня понимает.

9. Когда Вы планируете чего-то добиться, то вы:

А) Добиваетесь этого любыми средствами;

Б) Учитываете интересы других людей;

В) Лучше ничего не планировать, чтобы потом не разочаровываться.

10. Когда кто-то против Вас, то Вы:

А) Сильно расстраиваетесь, не знаете, что делать;

Б) Анализируете, с чем это связано, чтобы потом решить, как действовать;

В) Готовы идти на конфликт, чтобы доказать свою правоту.

11. Ваше отношение к любви:

А) Быть рядом с любимым человеком — величайшее счастье в жизни;

Б) Любовь приносит одни проблемы (разочарования);

В) Любовь — это хорошо, особенно когда любимый дает вам все, что нужно.

12. В трудные, кризисные моменты в своей жизни Вы:

А) Стараетесь найти приемлемый для Вас и окружающих выход;

Б) Любыми способами стремитесь добиться желаемого, избавиться от неприятных переживаний, снять напряжение;

В) Думаете, что ничего изменить нельзя, все усилия бесполезны.

13. Какое утверждение больше всего подходит вашей жизненной позиции:

А) Жизнь — сплошные разочарования и неудачи;

Б) В жизни для достижения желаемого приходится идти напролом;

В) Главное в жизни — это реализация своих возможностей и способностей, но не за счет других людей.

14. Если Вы находитесь в компании, то чаще всего Вы:

А) Участвуете в общем разговоре, проявляете интерес к окружающим;

Б) Молчите, держитесь в стороне;

В) Стараетесь всячески обратить внимание окружающих на себя.

15. Вы относитесь к людям, которые

А) Считают себя хуже других;

Б) Вынуждены часто ссориться и конфликтовать, чтобы добиться своего;

В) Стремятся быть достойными уважения.

16. Вам нравится,

А) Когда Вас никто не беспокоит;

Б) Получать удовлетворение от хорошо выполненной работы;

В) Получать удовольствие от возможности поступать так, как хочешь.

17. Вы хотели бы, чтобы окружающие Вас люди:

А) Были умными и интересными;

Б) Поддерживали Вас или хотя бы не обижали;

В) Считались с Вашим мнением, боялись Вас.

18. Вы хотели бы быть похожим на тех:

А) Кому завидуют, кого боятся, с чьим мнением считаются;

Б) Кто по-настоящему увлечен каким-то делом и добивается в нем успехов;

В) Кто может жить сам по себе, ничем не быть обязанным другим.

Бланк ответов

Пол:________ Возраст:_______ Дата:_______

№ п/п	Больше всего	Меньше всего	№ п/п	Больше всего	Меньше всего
1			10		
2			11		
3			12		
4			13		
5			14		
6			15		
7			16		
8			17		
9			18		

Обработка результатов

Ответы испытуемого, обозначенные как «Больше всего», оцениваются в 2 балла. Ответы, обозначенные как «Меньше всего», оцениваются в 0 баллов, оставшиеся невыбранными ответы оцениваются в 1 балл. Подсчитывается сумма баллов, набранная в соответствии с ключом, по каждому типу самоутверждения. Определяются доминирование и распределение по баллам различных видов самоутверждения.

Ключ для обработки результатов

Деструктивный тип самоутверждения (ДС)		Конструктивный тип самоутверждения (КС)		Отказ от самоутверждения (ОС)	
1 А	10 В	1 В	10 Б	1 Б	10 А
2 Б	11 В	2 В	11 А	2 А	11 Б
3 Б	12 Б	3 А	12 А	3 В	12 В
4 А	13 Б	4 В	13 В	4 Б	13 А

Окончание таблицы

Деструктивный тип самоутверждения (ДС)		Конструктивный тип самоутверждения (КС)		Отказ от самоутверждения (ОС)	
5 В	14 В	5 Б	14 А	5 А	14 Б
6 В	15 Б	6 А	15 В	6 Б	15 А
7 В	16 В	7 Б	16 Б	7 А	16 А
8 Б	17 В	8 В	17 А	8 А	17 Б
9 А	18 А	9 Б	18 Б	9 В	18 В

Более высокие показатели по шкале КС свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает конструктивное самоутверждение, в соответствии с которым ему свойственны эмоциональная устойчивость, самостоятельность и компетентность в общении, проявление к другим уважения, интереса, симпатии, принятия, а также ожидание положительного отношения к своей личности от других людей. Такие люди уверены в себе, имеют хорошие навыки самоорганизации, обладают самопониманием и личностной зрелостью.

Более высокие показатели по шкале ДС свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает деструктивный тип самоутверждения. В общении такие испытуемые проявляют импульсивность, негативизм, агрессию, отрицание личностной ценности и значимости других людей. Им свойственны бестактность, эмоциональная несдержанность, неадекватный уровень самоуважения; ожидают отрицательного отношения к себе со стороны других людей.

Более высокие показатели по шкале ОС свидетельствуют о преобладании отказа от самоутверждения. Такие лица часто проявляют депрессию, аутоагрессию, отказ от самореализации и саморазвития, низкий уровень достижений, самоуничижение, самоотрицание, пассивно-безразличное поведение. Отказ от самоутверждения наблюдается при отсутствии ясных целей в будущем, при потере смысла жизни.

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности // Психологический журнал. 1983. Т. 4. № 1. С. 14—35.
2. Артемцева Н.Г., Ильясов И.И., Миронычева А.В., Нагибина Н.Л., Фивейский В.Ю. Познание и личность: типологический подход. М.: Книга и бизнес, 2004.

3. Бурдье П. Начала. М.: Socio-Logos, 1994.
4. Ильин И. Аксиомы религиозного опыта. М.: Русская книга, 2002.
5. Карсавин Л.П. Прологемы к учению о личности // Путь. 1928. № 12. С. 32—46.
6. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте // Экспериментальная психология. 2011. № 2. С. 115—124.
7. Кондратьев М.Ю. «Значимый другой»: слагаемые межличностной значимости // Социальная психология и общество. 2011. № 2. С. 17—28.
8. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
9. Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3—27.
10. Олпорт Г. Становление личности. М.: Смысл, 2002.
11. Петровский А.В. Трехфакторная модель значимого другого // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 7—18.
12. Петровский А.В., Петровский В.А. Индивид и его потребность быть личностью // Вопросы философии. 1982. № 3. С. 24—8.
13. Петровский А.В. Психология и время. СПб.: Питер, 2007.
14. Шматко Н.А. Габитус в структуре социологической теории // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 60—70.

Тема 5. Жизнестойкость, жизнеспособность, жизнетворчество как основа «науки устойчивого развития личности»

Постоянный выбор личностью привычных способов реагирования в трудных жизненных ситуациях, обусловленный стремлением к комфорту и безопасности, через некоторое время приводит к однозначности ее отношений с миром, к жизненному застою, ощущению собственного бессилия, превращению в жертву. В конечном счете такой человек «поет жалобы» о бессмысленности существования, «плывет по течению» или «поколачивает груши», артистично демонстрирует свое жалкое и несчастное положение, прикрываясь одной из

подходящих к случаю и близкой по внутреннему состоянию ролью жертвы. Его жизненные стратегии — конформизм, манипуляции, агрессия, аутоагрессия и т.п. как результат чрезмерной уязвимости перед стрессогенными обстоятельствами; главный жизненный стиль — виктимный, или стиль поведения жертвы.

Выбор жизнестойких стратегий, жизнестойкого стиля преодоления, напротив, говорит о смелости, мужестве, стимулирует человека, способствует постоянному самообновлению, экзистенциальному развитию, расширению своих представлений о мире и лучшему пониманию своих взаимоотношений с ним, т.е. стимулирует способность к жизненному творчеству.

Что касается самого понятия жизнестойкости, то до сих пор не существует единого видения его сущности. Данный феномен зачастую сливается со схожими терминами, такими как «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьев), «жизнетворчество» (Д.А. Леонтьев), «мужество творить» (Р. Мэй), «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер), «трансценденция» (С.Л. Рубинштейн), «зрелость» (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Г. Олпорт) и др.

Понятие «жизнеспособность», введенное в психологию еще Б.Г. Ананьевым, означает исходный компонент общей трудоспособности человека, влияющий на конкретные особенности его работоспособности, активность интеллекта, уровень волевого усилия, эмоциональную выносливость, устойчивость установки на реализацию отставленной далеко во времени цели и др. (Б.Г. Ананьев, 2010).

В понимании И.М. Ильинского жизнеспособность — стремление человека выжить, не деградируя в ухудшающихся условиях социальной и культурной среды, стать индивидуальностью, сформировать смысложизненные установки, самоутвердиться, реализовать себя и свои задатки, творческие способности, преобразуя при этом среду обитания, делая ее более благоприятной для жизни (И.М. Ильинский, 1995).

Жизнеспособная личность — нравственно-волевой, духовно развитый, физически активный, социально адаптированный, психологически устойчивый человек, обладающий знаниями и способностями, необходимыми для жизни в современном мире, считает М.П. Гурьянова (М.П. Гурьянова, 2004). Такая личность обладает определен-

ными социокультурными характеристиками (совокупностью ценностей, потребностей, интересов и мотиваций), которые создают реальные предпосылки для успешного решения жизненных проблем, социального и профессионального самоопределения, достижения позитивных результатов в различных сферах жизни — духовной, семейной, общественной, производственной. Жизнеспособная личность умеет самостоятельно решать проблемы, которыми озадачивает жизнь. Ей присуща гражданская ответственность, она готова защитить свои права и добросовестно выполнять семейные, профессиональные и прочие обязанности (М.П. Гурьянова, 2004).

В эксперименте Е.А. Рыльской описан психологический портрет жизнеспособного человека, на основании представлений современников: жизнелюбивый, самоактуализирующийся человек, обладающий психическим и физическим здоровьем, деловой активностью, хорошим энергетическим потенциалом, здоровым оптимизмом. Чаще всего в представлении современников отмечались такие характеристики жизнеспособной личности, как «выживающий» и «добрый» (М.П. Рыльская, 2008).

Близким термину жизнеспособность является понятие «жизнетворчество», впервые обозначенное в качестве научной категории в работах Д.А. Леонтьева**.** Еще в начале 1990-х годов в работе «Шанс для творчества» автор прогнозировал: «это понятие не является пока общеупотребительным, но имеет, на наш взгляд, большое будущее» (Д.А. Леонтьев, 1990). Сегодня мы уверенно можем заявить, что его прогноз оправдался. Многие исследователи все чаще обращаются к данной проблеме, ведь действительно жить по-настоящему — это искусство, на которое способны не многие.

Д.А. Леонтьев сделал попытку выделить жизнетворчество как самостоятельную разновидность практической работы психолога. Он объясняет это тем, что психотерапия неоднородна и не всегда оправдывает себя, направляя фокус внимания человека лишь на его внутренний мир. Жизнетворчество работает в направлении расширения мира. Важно понимание, что мир не заканчивается «форточкой своей квартиры», он гораздо просторнее.

С точки зрения Д.А. Леонтьева, расширение мира предполагает творчество. Творческая стратегия жизни — «это динамичность отношений с миром, готовность к самоизменению в том направлении,

которое будет максимально способствовать самореализации личности в данной жизненной ситуации» (Д.А. Леонтьев, 1990). Это приспособление не к требованиям ситуации, а к возможностям, которые она открывает для реализации цели и смысла жизни личности, на что требуется определенное мужество. Мужество перед неизвестностью или «прыжок в неизвестность» можно назвать мужеством творчества, писал Р. Мэй.

Феномен мужества, развиваемый в экзистенциальной психологии и философии Р. Мэя, лежит в основе идеи жизнетворчества Д.А. Леонтьева. Мужество — это именно то, чего так не хватает человеку с виктимным стилем преодоления. Мужество Р. Мэй противопоставляет страху перед «ничто» (Р. Мэй, 2008. С. 9). Мужество творчества — наивысшее из всех видов мужества (Р. Мэй, 2008. С. 20) (физического, нравственного, социального и др.). «...мужество творчества <...> направлено на создание новых форм, новых символов, новых принципов, на основе которых можно строить новое общество» (Там же). Сутью творчества является процесс «созидания, вызывания к существованию» (Р. Мэй, 2008. С. 42). Это и есть мужество творить свою жизнь, или жизненное творчество.

Жизнетворческая личность — это личность, открытая возможностям в мире. Жизнетворческая личность в ситуациях невозможности быстро перестраивается, она динамична, она готова к самоизменениям в том направлении, «которое будет максимально способствовать самореализации личности в данной жизненной ситуации» (Д.А. Леонтьев, 1990). Причем такое приспособление уже нельзя назвать собственно адаптацией к ситуации, это скорее трансадаптация. Трансадаптация — это адаптация, связанная с самореализацией, самоутверждением и самотрансценденцией личности (М.Ш. Магомед-Эминов, 1998). Трансадаптация — это состояние, в котором человек выходит за пределы адаптации, созидая, конструируя новую реальность, актуализируя потенциальные способности своей личности! Здесь мы намеренно ставим восклицательный знак, потому что человеку с установкой на поведение жертвы свойственна плавная и безболезненная адаптация по пассивному типу, т.е. приспособление к той или иной ситуации различными выгодными для него способа-

ми, большинство из которых являются если не разрушительными, то стагнирующими (от лат. *stagnatio* — неподвижность, застой).

«Жизнетворчество, таким образом, предполагает трансценденцию собственного сознания, его расширение через направление его в мир и раскрытие того, что происходит в мире» (Д.А. Леонтьев, 1990) и в самом себе.

Понятие зрелости также является родственной категорией жизнестойкости и в отечественной психологии рассматривается не только как период взрослости, но и как поуровневое, ступенчатое восхождение к вершине жизненного акме. Акме (от греч. *akmē* — высшая точка, вершина) — это соматическое, физиологическое, психологическое и социальное состояние личности, которое характеризуется зрелостью ее развития, достижением наиболее высоких показателей в деятельности и творчестве (БПС, 2006. С. 25).

Понятие зрелости, рассматривается как состояние оптимального здоровья. Для этого необходимо преодолеть свое стремление получать поддержку от окружающего мира и найти новые источники поддержки в самом себе.

Г. Олпорт выделил основные критерии зрелости, говоря о том, что описать единство и конкретное многообразие абсолютно зрелой личности довольно трудно. Автор выразил сомнение относительно того, «стоит ли нам ожидать где-либо найти воплощенный образец зрелости» (Г. Олпорт, 2002. С. 331). Наверное, речь идет больше об идеальном, а не о реальном человеке, хотя некоторые люди приближаются к истинной зрелости, но достигают ли ее полностью? Личностная зрелость не всегда связана с хронологическим возрастом. Мы можем встретить не по годам довольно мудрых детей, которые могут иметь больше признаков зрелости, чем некоторые инфантильные взрослые. Г. Олпорт делает анализ основных критериев зрелости, отраженных в теории А. Маслоу: 1) эффективное восприятие мира и комфортные отношения с ним (мир безопасный); 2) принятие себя и других такими, какие они есть на самом деле; 3) спонтанность как необремененность условностями, как возможность улавливания «пиковых переживаний» живой жизни; 4) сосредоточенность на проблеме, а не на себе, упорство при работе над поставленными задачами; 5) отстраненность как потребность в уединении и самодостаточ-

ности; 6) независимость от культуры и окружения; 7) постоянная свежесть оценок (спонтанность и чувствительность к новым переживаниям); 8) безграничные горизонты (интерес к миру, к жизни); 9) социальное чувство (идентификация, симпатия и привязанность к другим); 10) глубокие, но избирательные социальные взаимоотношения (альтруизм); 11) демократический характер (уважение к любому человеку, толерантность); 12) нравственная убежденность; 13) невраждебное чувство юмора (философский юмор); 14) креативность (отпечаток индивидуальности во всем, что делает этот человек) (Г. Олпорт, 2002. С. 334).

Суммируя разные исследования, Г. Олпорт останавливается на следующих критериях зрелости:

1) расширение чувства Я (приобретение идентичности, опыта);
2) теплота в отношениях с другими (сострадание, «расширение собственного переживания жизни», терпимость);
3) мудрость, самообъективация (понимание, самопонимание и юмор);
4) эмоциональная безопасность (принятие себя);
5) фрустрационная толерантность (самоконтроль);
6) реалистичное восприятие, умения, цели и задачи (способность погружаться в свою работу, сосредоточенность на проблеме, ответственность) (Г. Олпорт, 2002. С. 336—338).

В гештальтпсихологии зрелостью называют состояние оптимального здоровья. Для достижения зрелости человек должен преодолеть свое стремление получать поддержку из окружающего мира и найти новые источники поддержки в самом себе. Незрелый индивид склонен манипулировать окружением для удовлетворения своих потребностей и желаний. Зрелость наступает тогда, когда человек мобилизует свои ресурсы для преодоления трудных жизненных ситуаций, сопровождающихся фрустрацией, страхами, тревогой, когда он способен пойти на риск.

Отметим, что возраст достижения акме личности, раскрытия собственных потенциальных возможностей у каждого человека свой. Один индивид может прекратить свое самосовершенствова-

ние, свою самореализацию еще в начале жизненного пути, другой не успокаивается и в глубокой старости и неустанно продолжает движение к акме.

Родственным понятию жизнестойкости является понятие «укорененности в бытии», предложенное М. Хайдеггером: «...сейчас под угрозой находится сама укорененность сегодняшнего человека. Более того: потеря корней не вызвана лишь внешними обстоятельствами и судьбой, она не происходит лишь от небрежности и поверхностности образа жизни человека. Утрата укорененности исходит из самого духа века, в котором мы рождены» (М. Хайдеггер, 1959). Р. Мэй, как бы продолжая идеи Хайдеггера, пишет о трагедии современного человека, который «утратил свой мир» (Р. Мэй, 2004. С. 134). Человек не просто переживает отчуждение социального мира, он мучительно переживает отдаление от самой жизни (Там же). Чувство изоляции, отчуждения переживают не только люди с патологиями, но и все большее количество «нормальных» людей, называемых Фридой Фромм-Рейхманн «одинокой толпой» (по Р. Мэй, 2004). Подобный тип одиночества носит разрушительный характер. Как пишет Ф. Рейхманн, «он в конечном итоге приводит к развитию психотических состояний. Одиночество превращает людей в эмоционально парализованных и беспомощных» (F. Fromm-Reichmann, 1959). Об этом с беспокойством заявляют психологи и философы экзистенциального направления Х. Салливан, Р. Мэй, Э. Фромм и др.

В самом общем виде «укорененность в бытии» — это полная вовлеченность в деятельность, в жизнь, которая определяется индивидуальным, особым стилем или способом человека «быть», а не существовать. По сути, М. Хайдеггер также говорит об авторстве жизни.

Несомненно, понятия жизнеспособности, жизнетворчества отражают экзистенциальные взгляды С.Л. Рубинштейна на сущность человека и мира. И прежде всего — это понимание человека как ответственного субъекта собственной жизни. Ответственность для С.Л. Рубинштейна — это способность человека детерминировать события, действия в момент их осуществления вплоть до радикального изменения своей жизни. Личность как субъект жизни у С.Л. Рубинштейна — это индивидуально-активный человек, строящий условия жизни и свое отношение к ней, выступающий в качестве автора

и творца (С.Л. Рубинштейн, 2009. С. 635), жизненный путь которого должен заканчиваться стремлением вверх — к развитию и самосовершенствованию в противовес регрессирующему, разрушительному поведению жертвы.

Стремление вверх, рост и развитие возможны только на основании интеграции внутренних условий. При объяснении любых психических явлений личность выступает для С.Л. Рубинштейна как воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия. Внутренние условия выступают как причины, а внешние причины выступают как условия, как обстоятельства, преодолевая которые личность становится индивидуальностью, достигая максимального уровня своей особенности, а субъектом она становится, достигая оптимального уровня развития своей человечности (С.Л. Рубинштейн, 2012).

С.Л. Рубинштейн всячески подчеркивает значимость внутренних условий развития человека. Это воля, энергия, настойчивость, решительность, самоконтроль, выдержка, самообладание. Именно они обеспечивают господство высших мотивов над низшими.

Данные идеи находят свое отражение в концепции жизнестойкости С. Мадди (С. Мадди, 2002). Согласно Мадди, у человека есть три группы потребностей: биологические, социальные и психологические (низшие и высшие, по С.Л. Рубинштейну). К психологическим относятся потребности в символизации, суждении и воображении. Именно они позволяют человеку относиться к тому, что ему дано, к своему биологическому и к своему социальному соответствующим образом. На основании этого С. Мадди описывает два типа развития личности.

1. Человек, у которого доминируют биологические и социальные потребности (не важно, одни или другие, главное — внешние по отношению к личности), воспринимает себя как воплощение биологических нужд и социальных ролей, отождествляет себя с ними и соответствующим образом себя ведет, плывя по течению, что С. Мадди обозначает как конформистский путь развития личности или социально одобряемый и социально приемлемый тип поведения жертвы.

2. Когда у человека доминируют психологические потребности, он строит образ будущего, ставит цели, у него возникает временная

перспектива, опора на культурные символы и т.д., т.е. возникает тип человека, который сам строит свою жизнь, является ее архитектором (С. Мадди, 2002).

С.Л. Рубинштейн в своих воззрениях несколько опережает С. Мадди: «Существуют два основных способа существования человека и, соответственно, два способа отношения его к жизни (С.Л. Рубинштейн, 2012):

1) жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей и отношений (на основе биологических и социальных потребностей по С. Мадди);
2) способ существования, который связан с появлением рефлексии (психологические потребности по С. Мадди).

Рефлексия как бы приостанавливает, прерывает непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее. Это решающий, поворотный момент. Здесь кончается первый способ существования. И начинается философское осмысление жизни» (С.Л. Рубинштейн, 2012). Сознание выступает как разрыв, как выход из полной поглощенности непосредственным процессом жизни для выработки соответствующего отношения к ней, человек как бы занимает позицию над ней — это и есть трансценденция.

Многие психологи, следуя идеям С.Л. Рубинштейна, подчеркивают, что при анализе преодолевающего поведения человека целесообразно обратиться к различным уровням его психики. Так, с точки зрения индивидного уровня мы рассматриваем роль нервной системы, темперамента, характера человека, акцентуаций, эмоциональной регуляции в особенностях преодолевающего поведения (биологическое по С. Мадди).

Влияние личностного уровня связано с функционированием человека в социуме (социальное по С. Мадди), с особенностями его межличностного взаимодействия, поэтому значимыми являются мотивационная сфера личности, жизненные ценности, установки, смыслы, отношения, жизненные стратегии.

В психотерапевтической практике большое значение имеет глубинный, внутренний уровень психологической реальности — уро-

вень души, экзистенциальный уровень (психологическое по С. Мадди). Уровень души, психологическое по С. Мадди, — это то, что С.Л. Рубинштейн обозначает феноменом «над» ситуацией, выходом за пределы себя, или трансценденцией. С этим уровнем связаны наиболее насыщенные жизненные смыслы и переживания. «Жизненные передряги, когда что-то грозит помешать основному в ней, выступают как фактор мобилизации душевных сил», а не как фактор пассивности и отдачи себя на волю судьбы. Своими действиями человек «непрерывно взрывает, изменяет ситуацию, в которой находится, вместе с тем непрерывно выходя за пределы самого себя» (С.Л. Рубинштейн, 2012).

Психологический портрет жизнестойкой личности дает С. Мадди. Главным основанием жизнестойкости по С. Мадди является черта «активности-пассивности» (С. Мадди, 2002. С. 369). Именно от нее следует отталкиваться при анализе жизнестойкости личности. «Нервная система человека, возникшая как грандиозное устройство переработки информации, не может бездействовать» (С. Мадди, 2005. С. 87). Во многом благодаря активности «человек способен понять, что в ходе жизни он принимает решения, которые влияют на его жизнь» (С. Мадди, 2005. С. 87).

Решение может вести человека в будущее или, напротив, удерживать его в прошлом и приводить к застою либо регрессу. Выбор в пользу будущего (высокий уровень контроля и принятия риска) ценен тем, что требует обработки куда большего объема информации, чем выбор прошлого, а значит, и большей активности. Выбор будущего стимулирует: он провоцирует у человека новые наблюдения, инсайты и размышления, дает ему новую обратную связь на его действия со стороны других людей и внешнего мира. Постоянный выбор прошлого (низкий уровень контроля и риска) способствует тому, что центральная нервная система и психика человека страдают от недостатка информации, и тогда все вокруг кажется ему серым, неинтересным, неизменным, его когнитивная проницательность снижается. В ходе отчаянных попыток преодолеть этот синдром люди, постоянно выбирающие прошлое, все время либо что-то критикуют, либо на что-то жалуются, но сами ни в коем случае не рискнут сделать шаг к решению тех проблем, которые уже назрели.

Напротив, регулярный выбор будущего обеспечивает постоянный приток нового опыта, поддерживая тем самым «жизнеспособность телесных и психических функций» (С. Мадди, 2005. С. 88). Для выбора будущего нужны смелость, отвага, мужество. Понятие отваги подчеркивает верность человека самому себе и опору на собственные силы в тяжелые моменты жизни.

Именно жизнестойкость — единство установок на вовлеченность, влияние и вызов — обеспечивает мотивацию, необходимую для регулярных занятий преобразующим совладанием и для заботы о своем психическом и физическом здоровье (С. Мадди, 2005). Чувство жалости к самому себе как к несчастной жертве, неприятие себя, если они сильны и продолжительны, могут подрывать жизнестойкость (С. Мадди, 2005). В свою очередь, проблемы с жизнестойкостью, дефицит этого качества лишают людей энергии и мотивации, необходимых для выбора будущего. Таким образом, психологию жизнестойкости, вбирающую в себя жизнеспособность и жизнетворчество, можно назвать словами Б.Е. Большакова — «наукой устойчивого развития личности» (Б.Е. Большаков, 2011).

Резюме

1. Жизнестойкость — понятие, сливающееся с такими терминами, как жизнеспособность, жизнетворчество, мужество творить, укорененность в бытии, трансценденция, зрелость. В общих чертах оно отражает стремление человека выжить, не деградируя в тех или иных условиях жизнедеятельности, стать индивидуальностью, сформировать конструктивные смысложизненные установки, реализовать себя и свои способности, при этом преобразуя окружающий мир, делая его лучше. Жизнестойкость — это творческая реализация своего личностного потенциала, устойчивость не к требованиям той или иной жизненной ситуации, а к возможностям, которые она предоставляет для реализации собственных целей, смыслов, предназначений человека, это мужество жить и творить жизнь. Психологию жизнестойкости можно назвать особой искусной наукой — наукой устойчивого развития личности.
2. Жизнестойкий человек — это человек, у которого доминируют психологические потребности (цели, нравственные установки, высшие ценности, смыслы и т.п.), он активно строит образ будущего, у него сформирована хорошая основа в виде культурных символов, это отважный,

верный самому себе человек, в первую очередь опирающийся на свои собственные силы, всегда готовый прийти на помощь другим в трудные моменты жизни.

Психологический практикум

1. Тест жизнестойкости

(Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, 2006)

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1	Я часто не уверен в собственных решениях				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится				
5	Часто я предпочитаю «плыть» по течению				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				

Продолжение таблицы

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19	Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное				
24	Мне всегда есть чем заняться				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
28	Мне трудно сближаться с другими людьми				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30	Если бы я мог, я бы многое изменил в прошлом				

Окончание таблицы

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудноосуществимо, или то, в чем я не уверен				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33	Мои мечты редко сбываются				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40	Окружающие меня недооценивают				
41	Как правило, я работаю с удовольствием				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3.

«Нет» — 0 баллов.

«Скорее нет, чем да» — 1 балл.

«Скорее да, чем нет» — 2 балла.

«Да» — 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0.

«Нет» — 3 балла.

«Скорее нет, чем да» — 2 балла.

«Скорее да чем нет» — 1 балл.

«Да» — 0 баллов.

Затем суммируются общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из трех субшкал (*вовлеченности, контроля* и *принятия риска*). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключи к тесту «Жизнестойкость»

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Средние и стандартные отклонения общего показателя и шкал теста «Жизнестойкости»

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80, 72	37, 64	29, 17	13, 91
Станд. откл.	18, 53	8, 08	8, 43	4, 39

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой жизненный путь.

Принятие риска (challenge) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, 2006).

2. Упражнение «Я — волшебник!» (М.А. Одинцова, 2014)

Инструкция: Упражнение состоит из семи последовательных этапов.

1. Представьте себе волшебника или волшебницу. Что это за образ, из какой сказки?
2. Перечислите волшебные качества, которыми наделены Ваши волшебник или волшебница. Чем больше Вы напишите, тем лучше.
3. Сгруппируйте перечисленные характеристики по общим признакам. Должно получиться 5—6 волшебных групп.
4. Дайте обобщенные наименования с использованием метафор тем волшебным группам, которые у Вас получились.
5. Нарисуйте по волшебному символу к каждой обозначенной группе.
6. В центре листа бумаги нарисуйте Вашу волшебницу или волшебника, а вокруг в любой последовательности все группы волшебных качеств в виде символов, которые Вы уже обозначили.
7. А теперь представьте, что волшебница или волшебник — это Вы сами. Войдите мысленно и эмоционально, всем своим существом в этот образ. Что волшебница или волшебник чувствует? О чем она (он) думает? О чем мечтает? Что делает?

Примечание. Напишите историю или сказку о своем Волшебнике или своей Волшебнице.

Цитируемая и рекомендуемая литература

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. М.: Наука, 2010.
2. Большаков Б.Е. Наука устойчивого развития. М.: РАЕН, 2011.
3. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.
4. Гурьянова М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика. 2004. № 1. С. 12—18.
5. Ильинский И.М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальность России. М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
6. Леонтьев Д.А. Шанс для творчества (конфликты и стратегии их разрешения) // Конфликт в конструктивной психологии: тезисы докладов и сообщений на 2-й Научно-практической конференции по конструктивной психологии. Красноярск, 7—10 июня 1990 г. Красноярск, 1990. С. 17—20.

7. Леонтьев Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: мат-лы сообщений. М.: Смысл, 2001. С. 100—109.
8. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
9. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
10. Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3—27.
11. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002.
12. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. № 6. С. 87—101.
13. Мэй Р. Мужество творить. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2008.
14. Мэй Р. Открытие бытия. М.: ИОИ, 2004.
15. Одинцова М.А. Сказкотерапия для взрослых. Методическое руководство по использованию проективных методик в сказкотерапии. М.: Грифон, 2014.
16. Олпорт Г. Становление личности. М.: Смысл, 2002.
17. Рубинштейн С.Л. Теоретические вопросы психологии и проблема личности // Психология личности: сб. статей. М.: Вопросы психологии, 2003. С. 19—26.
18. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2009.
19. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб.: Питер, 2012.
20. Рыльская Е.А. Жизнеспособность человека в представлениях обыденного сознания // Вестник МГОУ. Сер.: Психологические науки. 2009. № 4. С. 31—36.
21. Хайдеггер М. Бытие и время. М.: Академический проект, 2013.
22. Heidegger M. Gelassenheit. Gunther Neske. Pfullingen, 1959. P. 11—281.
23. Fromm-Reichmann F. Loneliness. Psychiatry, 1959. Vol. 22. P. 1—15.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Устойчивость личности перед жизненными трудностями и перед ситуациями повседневности, которые, как показывает наш экскурс, также могут стать испытанием, — чрезвычайно важное качество современного человека. Жизнестойкость является не только наукой, она сродни искусству. Здесь недостаточно являться носителем свода стандартных правил поведения при столкновении с трудностями, хотя это тоже очень важно.

Центральное место в личности жизнестойкого человека занимает гибкость, нестандартность, особая изобретательность, творческое отношение к жизни в целом. По словам Н. Бердяева, «...человек по природе своей творец, созидатель, строитель жизни, и жажда творчества не может в нем угаснуть» (Н. Бердяев, 1926. С. 26). Отрицая творчество, человечество предоставляет свою судьбу виктимизации (превращению в жертву), которую уже сегодня называют «цепным процессом». Личность и общество пребывают в непрерывном «живом взаимодействии, принадлежат одному конкретному целому. Духовная жизнь личностей отображается на жизни общества. Общество есть некий духовный организм, который питается жизнью личностей и питает их» (Н. Бердяев, 1926).

Примерами жизнестойкости для каждого из нас являются в первую очередь наши близкие (45,2% людей называют именно их в исследовании А.Н. Фоминовой). Неслучайно данную книгу мне захотелось посвятить моим родителям как самым ярким примерам жизнестойкости. Даже литературные персонажи, известные личности как образец жизнестойкости уходят на второй план. Их указывают всего 26,8% людей (А.Н. Фоминова, 2012). Поэтому от каждого из нас зависит жизнестойкость тех, кто рядом, а это, в свою очередь, отражается на социальной жизнестойкости. И тогда цепной процесс виктимизации может трансформироваться в непрерывный живой и заразительный процесс жизнестойкости! А это уже настоящее психологическое волшебство,

которое возможно для каждого человека. Вот что по этому поводу написано у Дж. Робертс:

Все мы — настоящие волшебники,
мы обращаем тьму в свет,
мы превращаем незримые атомы
в ослепительную сцену
мира, доставая предметы
(не только кроликов, но и людей)
из тайных микроскопических шляп.
Мы превращаем зиму в лето,
делая так, чтобы пригоршни мгновений
исчезали в колодце времени.
Мы так давно научились
все это делать, что сейчас
это происходит бессознательно.
Мне интересно, где
нас всему этому обучали,
у каких мастеров магии научились мы
формировать реальность
с такой легкостью?..

(*Дж. Робертс, 2008. С. 8*).

И что примечательно, самый высокий уровень жизнестойкости (а значит, психологического волшебства) люди проявляют в ситуациях крайней степени трудности — ситуациях потерь (22%) — и в ситуациях, связанных с повседневными трудностями (21,9%) (А.Н. Фоминова, 2012). Заметим, что в этот перечень вовсе не попадают ситуации обыденной жизни, что только еще раз подтверждает ставшее крылатым высказывание Ф. Ницше: «Все в жизни, что меня не убивает, делает меня сильнее».

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности // Психологический журнал. 1983. Т. 4. № 1. С. 54—70.
2. Адлер А. Комплекс неполноценности // Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. С. 57—62.
3. Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Академический проект, 1997.
4. Алексеенко М.С. Развитие личностного потенциала летчика в процессе профессионального становления // Инновации в образовании. 2011. № 10. С. 109—116.
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. М.: Наука, 2010.
6. Анненкова Е.А. Личностные детерминанты оценки трудных жизненных событий юношами и девушками и их стратегий совладания: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д.: ЮФУ, 2010.
7. Артемцева Н.Г. Познание и личность: типологический подход / Н.Г. Артемцева, И.И. Ильясов, А.В. Миронычева, Н.Л. Нагибина, В.Ю. Фивейский. М.: Книга и бизнес, 2004.
8. Бабосов Е.М. Антиэнтропийная направленность человеческого бытия и социальная энтропия // Социология. 2011. № 1. С. 11—19.
9. Бабушкин Г.Д. Вероятностное прогнозирование в экстремальных ситуациях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. № 4 (39). С. 49—52.
10. Баканова А.А. Отношение к жизни и смерти в критических жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2000.
11. Басов М.Я. Избранные психологические произведения. М., 1975.
12. Бекетова И.И. Кризисная ситуация как психологический феномен // Практическая психология на рубеже веков: итоги и перспективы: мат-лы зимней научно-практической психологической сессии. Пятигорск: ПГЛУ, 2000. С. 26—27.
13. Белан Е.А. Дифференцированное отражение характеристик значимых и трудных жизненных ситуаций в индивидуальном сознании // Вестник интегративной психологии. М.; Ярославль, 2009. С. 53—54.

14. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 1(3). URL: http://psystudy.ru

15. Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Структура психогенной симптоматики в остром периоде у подростков, переживших насилие в семье // Вестник психотерапии. 2012. № 41. С. 42—51.

16. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.

17. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. М., 1995. С. 66—69.

18. Бергис Т.А. Социально-психологические факторы преодоления критических жизненных ситуаций женщинами-предпринимателями: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2012.

19. Бердяев Н.А. Спасение и творчество. Два понимания христианства // Путь. Париж. 1926. № 2. С. 26—46.

20. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990.

21. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия. СПб.: Братство, 1992.

22. Берн Э. Три аспекта личности // Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Самара: Бахрах, 1996. С. 295—324.

23. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2008.

24. Бехтерев В.М. Внушение и его роль в общественной жизни. М.: Директмедиа Паблишинг, 2008.

25. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.

26. Большой энциклопедический словарь / под общ. ред. В.Е. Кемерова. М.: Большая Российская энциклопедия, 1998.

27. Большой иллюстрированный словарь иностранных слов. М.: Восток-Запад, 2009.

28. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.

29. Большой толковый психологический словарь: пер. с англ. / Ребер Артур (Penguin). Т. 1. М.: Вече: АСТ, 2000.

30. Бохан Т.Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2008.

31. Большаков Б.Е. Наука устойчивого развития. М.: РАЕН, 2011.

32. Бурдье П. Начала. М.: Socio-Logos, 1994.

33. Бурно М.Е. Сила слабых. М.: ПРИОР, 1999.

34. Буровихина И.А. Социальная ситуация развития как условие формирования образа мира современного подростка: дис. ... канд. психол. наук. М., 2013.

35. Бутенко Т.П. Субъективная неопределенность жизненных ситуаций: когнитивно-эмоциональные оценки и стратегии поведения: дис. ... канд. психол. наук. М., 2009.

36. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1998.

37. Вальденфельс Б. Повседневность как плавильный тигль рациональности // Социологос. М.: Прогресс, 1991. С. 39—50.

38. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.

39. Василюк Ф.Е. Пережить горе // Психологический журнал. 1991. № 2. С. 5—10.

40. Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ: Смысл, 2003.

41. Василькова В.В. Порядок и хаос в развитии социальных систем. СПб.: Лань, 1999.

42. Вачков И.В. Деревья-характеры из волшебного леса // Школьный психолог. 2004. № 5.

43. Величковкий Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.

44. Венгер А.Л. О понятии «психологический синдром» // Журнал практической психологии и психоанализа. М., 2001. № 1—2. С. 15—26.

45. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. С. 251—260.

46. Волкович А.Г. Значение психологической защиты в профессиональной деятельности // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: мат-лы III Всероссийской научно-практической конференции. Ярославль: Канцлер, 2007. С. 108—110.

47. Волохов С.П. Естественная речь и мир повседневности: нахождение смысловых границ // Теория и практика современной письменной речи. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2003. С. 169—177.

48. Восковская Л.В. Ляшук А.В. Духовный кризис: проблемы определения и диагностики // Психологическая диагностика. 2005. № 1. С. 51—71.

49. Выготский Л.С. Проблема культурного развития ребенка (1928) // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1991. № 4. С. 5—18.

50. Выготский Л.С., Лурия А.Р. Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребенок. М.: Педагогика-Пресс, 1993.

51. Выготский Л.С. Основы дефектологии. СПб.: Лань, 2003.

52. Галин А.Л. Состояния неопределенности и вдохновения в творческом поведении человека // Человек в условиях неопределенности: Сб. материалов всероссийской конференции. Новосибирск: НГУ, 2006. С. 77—82.

53. Гарин И. Что такое виртуальность. URL: http://www.proza.ru/2012/03/27/672

54. Головаха Е.А. Кроник А.А. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008.

55. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 36—64.

56. Гришина Н.В. Психология социальных ситуаций. СПб., 2001.

57. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2008.

58. Гусаренко С.В. Системное взаимодействие и энтропия когнитивно-семантических структур дискурса: дис. ... д-ра филол. наук. Ставрополь, 2009.

59. Гурьянова М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика. 2004. №1. С. 12—18.

60. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. М.: Рус. яз.: Медиа, 2005. Т. 3.

61. Двадцать лет реформ глазами россиян (опыт многолетних социологических замеров): аналитический доклад. М.: Институт социологии РАН, 2011.

62. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Барнаул, 2003.

63. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М.: Алгоритм, 2004.

64. Дружилов С.А. Психология профессионализма. Инженерно-психологический подход. Харьков: Гуманитарный центр, 2011.

65. Дубовский С.В. Прогнозирование катастроф (на примере циклов Кондратьева) // Общественные науки и современность. 1993. № 5. С. 82—91.

66. Дубовицкая Т.Д., Эрбегеева А.Р. Психологическая поддержка студентов в преодолении фрустрации // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2010. Т. 12. № 5 (2). С. 414—416.

67. Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях. Курган, 2003.

68. Жарких Н.Г. Особенности коммуникативной компетентности студентов с разными типами реакций в ситуациях фрустрации: дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.

69. Жедунова Л.Г. Психология личностного кризиса: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2010.

70. Желтов М.П. Практическая философия. Чебоксары: Изд-во Чувашск. ун-та, 2009.

71. Забелина Е.В. Беспомощность в структуре интегральной индивидуальности и ее взаимосвязь с коммуникативной активностью: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2009.

72. Зинченко В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? // Вопросы психологии. 2007. № 6. С. 3—20.

73. Зинченко В.П. Сознание и творческий акт. М.: Языки славянских культур, 2010.

74. Ермолаева Л.И. Фрустрация как социально-психологический феномен: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1993.

75. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004.

76. Ильин И. Аксиомы религиозного опыта. М.: Русская книга, 2002.

77. Ильинский И.М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальность России. М.: Российское педагогическое агентство, 1995.

78. Калинина С.А. Роль психосоциальных факторов в формировании профессионального стресса у работников с различной степенью напряженности труда // Вестник Тверского государственного университета. 2007. № 22 (50). С. 44—49.

79. Карвасарский Д.Б. Абабков В.А., Васильева А.В. Копинг-поведение у больных неврозами и его динамика под влиянием психотерапии: пособие для врачей. СПб., 1999.

80. Касавин И.Т., Щавелев С.П. Анализ повседневновности. М.: Канон+, 2004.

81. Карабанова О.А. Социальная ситуация развития ребенка (Структура, динамика, принципы коррекции): дис. ... д-ра психол. наук. М., 2002.

82. Кара-Мурза С.Г. Аномия в России: причины и проявления. М.: Научный эксперт, 2013.

83. Карсавин Л.П. Религиозно-философские сочинения. М.: Ренессанс, 1992.

84. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте // Экспериментальная психология. 2011. № 2. С. 115—124.

85. Клочко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ). Томск: Томский государственный университет, 2005.

86. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. М.: Психотерапия, 2007.

87. Козырев Г.И. «Жертва» в структуре социально-политического конфликта: монография. М.: Экслибрис-Пресс, 2008.

88. Конечный Р., Боухал М. Психология в медицине. Прага, 1983.

89. Кондратьев М.Ю. «Значимый другой»: слагаемые межличностной значимости // Социальная психология и общество. 2011. № 2. С. 17—28.

90. Котенев И.О. Опросник травматического стресса для диагностики психологических последствий несения службы сотрудниками ОВД в экстремальных условиях. М., 1996.

91. Крепелин Э. Введение в психиатрическую клинику. М.: БИНОМ, 2007.

92. Кривошеев В.В. Особенности аномии в современном российском обществе // Социологические исследования. 2004. № 3. С. 93—97.

93. Колесов Д. Психологический потенциал повседневности // Развитие личности. 2007. № 1. С. 38—46.

94. Кондрашов П.Н., Любутин К.Н. Диалектика повседневности: методологический подход. Екатеринбург, 2007.

95. Кудрявцев В. От педагогики повседневности — к педагогике развития // Дошкольное воспитание. 2005. № 3. С. 70—76.

96. Кузема О.В. Временная динамика конфликтного потенциала личности: дис. ... канд. психол. наук. М., 2001.

97. Кузьмина Е.И. Рефлексивно-деятельностный анализ феномена свободы личности: дис. ... д-ра психол. наук. М., 1999.

98. Кузьмина Е.И. Исследование детерминант свободы-несвободы личности от фрустрации // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 86—94.

99. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004.

100. Кустова Л.С. Глобальный кризис и «длинные волны» Н.Д. Кондратьева в свете теории цикличности и современной синергетики // Медиаскоп. 2010. № 3. URL: http://www.mediascope.ru/node/579

101. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. М.: София, 2001.

102. Ласло Э. Век бифуркации: постижение изменяющегося мира // Путь. 1995. № 1. С. 3—129.

103. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. 1967. № 6. С. 118—129.

104. Леонтьев Д.А. Шанс для творчества (конфликты и стратегии их разрешения) // Конфликт в конструктивной психологии: тезисы докладов и сообщений на 2-й научно-практической конференции по конструктивной психологии. Красноярск, 7—10 июня 1990 г. Красноярск, 1990. С. 17—20.

105. Леонтьев Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: мат-лы сообщений. М.: Смысл, 2001. С. 100—109.

106. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.

107. Леонтьев Д.А. Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.

108. Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3—27.

109. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 1. С. 15—25.

110. Леонтьев Д.А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению // Психология стресса и совпадающего поведения: мат-лы III международной научно-практической конференции. Кострома, 26—28 сентября 2013 г. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. Т. 1. С. 258—260.

111. Липай Т.П. Социальная стигматизация как объект управления в образовательном пространстве: автореф. дис. ... канд. социол. наук. М., 2008.

112. Липатов С.А. Социально-психологический анализ и оценка трудных жизненных ситуаций // Человек в трудных жизненных ситуациях: 1-я и 2-я Научно-практические конференции: мат-лы. М., 2004. С. 12—15.

113. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.

114. Лурия А.Р. Природа человеческих конфликтов: Объективное изучение дезорганизации поведения человека. М.: Когито-Центр, 2002.

115. Лымарь Н.Г. Психологические средства разрешения межличностного конфликта: дис. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 2008.

116. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. М.: Психоаналитическая ассоциация, 1998.

117. Магомед-Эминов М.Ш. Психология уцелевшего // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2005. № 3. С. 3—19.

118. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. 2-е изд. М.: Психоаналитическая ассоциация, 2008.

119. Магомед-Эминов М.Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2009.

120. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002.

121. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. № 6. С. 87—101.

122. Мазлумянова Н.Я. К методологии исследования проблемных ситуаций // Социология. 2000. № 1/2. С. 79—87.

123. Малков Е.Л. Неопределенность как фундамент гармоничного существования // Человек в условиях неопределенности: сб. мат-лов всероссийской конференции. Новосибирск: НГУ, 2006. С. 65—74.

124. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. М.: Эксмо, 2006.

125. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2013.

126. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999.

127. Махмутов М.И. Организация проблемного обучения в школе. М.: Просвещение, 1977.

128. Мельник В.В. Принципы менеджмента в условиях социокультурной бифуркации: дис. ... д-ра филос. наук. Тюмень, 2001.

129. Мельницкая Т.Б., Хавыло А.В., Белых Т.В. Шкала оценки влияния травматического события (IES-R) применительно к радиационному фактору // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 5 (19). URL: http://psystudy.ru

130. Мельницкая Т.Б., Белых Т.В. Особенности копинг-поведения населения, проживающего на радиоактивно загрязненных территориях России // Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 24. С. 11. URL: http://psystudy.ru

131. Мириманова М.С. Конфликты и конфликтоустойчивость образовательной среды: пути к согласию // Безопасность образовательной среды: сб. статей. Ч. II. М.: Экон-Информ, 2008. С. 29—41.

132. Мудрик А.В. Человек — объект, субъект и жертва социализации // Известия РАО. 2008. № 8. С. 48—57.

133. Музыка О.А. Бифуркации в природе и обществе: естественнонаучный и социосинергетический аспект // Современные наукоемкие технологии. 2011. № 1. С. 87—91.

134. Мэй Р. Открытие бытия. Очерки экзистенциальной психологии. М.: ИОИ, 2004.

135. Мэй Р. Смысл тревоги. М., 2001.

136. Мэй Р. Мужество творить. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2008.

137. Мясищев В.Н. Психология отношений. М.: Институт практической психологии; Воронеж: Изд-во НПО МОДЭК, 1998.

138. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010.

139. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. М., 1997. Т. 18. № 5. С. 20—51.

140. Нилов В.М. Механизм влияния социальных изменений на здоровье населения в условиях социетальной трансформации // Северное измерение. Альманах. Вып. 2. Петрозаводск: ПетрГУ, 2008. С. 176—194.

141. Новейший философский словарь / под общ. ред. В.Е. Кемерова. 3-е изд., испр. Минск: Книжный Дом, 2003.

142. Одинцова М.А. Многоликость «жертвы», или Немного о великой манипуляции. М.: Флинта, 2010.

143. Одинцова М.А. Образ мира у подростков из неполных семей // Вопросы психологии. 2011. № 2. С. 82—89.

144. Одинцова М.А. Что такое психологическое волшебство и можно ли стать волшебником в своей жизни // Мат-лы Третьего Международного сказкотерапевтического фестиваля «Психология сказки и сказка психологии». М., 2011. С. 41—48.

145. Одинцова М.А. Типы поведения жертвы. Опросник ролевой виктимности. Самара: Бахрах, 2013.

146. Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Разработка и стандартизация опросника «Тип ролевой виктимности» // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. 2012. № 28. С. 1303—1310.

147. Одинцова М.А. Сказкотерапия для взрослых. Методическое руководство по использованию проективных методик в сказкотерапии. М.: Грифон, 2014.

148. Олпорт Г. Становление личности. М.: Смысл. 2002.

149. Орлова Э.А. Социокультурное пространство обыденной жизни. М.: ГАСК, 2002.

150. Осипова И.И. Система предотвращения социального сиротства: автореф. дис. ... д-ра социол. наук. Нижний Новгород, 2009.

151. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М.: Академия, 2005.

152. Павлов И.И. Рефлекс свободы. СПб.: Питер, 2001.

153. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: Институт позитивной психотерапии, 2006.

154. Петровский А.В., Петровский В.А. Индивид и его потребность быть личностью // Вопросы философии. 1982. № 3. С. 24—38.

155. Петровский А.В. Психология и время. СПб.: Питер, 2007.

156. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. Минск: Высшая школа, 2004.

157. Петрова Е.А. Трудные жизненные ситуации в предметном поле социальной психологии // Человек в трудных жизненных ситуациях. 1-я и 2-я научно-практические конференции: мат-лы. М., 2004. С. 10—12.

158. Попова Р.Р. Проблема определения понятия «событие» в психологии // Вестник ТГГГПУ. 2011. № 3. С. 287—293.

159. Покрасс М.Л. Активная депрессия. Исцеление эгоизмом. Самара: Бахрах-М, 2006.

160. Покровский Н.Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. М.: Университетская книга: Логос, 2008.

161. Петрова Е.Н. Особенности травматической ситуации и ресурсов у пациентов с диагнозом «расстройство адаптации» // Психология стресса и совпадающего поведения: мат-лы III международной научно-практической конференции. Кострома, 26—28 сентября 2013 г. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. Т. 1. С. 263—265.

162. Положенцева Е.В. Культурные ориентиры катастрофического сознания: дис. ... канд. филос. наук: 24.00.01. Ростов н/Д., 2003.

163. Пономарев А.И. Концепция ноосферы В.И. Вернадского и проблемы экономической теории // Вопросы истории народного хозяйства и экономической мысли. М.: Экономика, 1989. Вып. 1.

164. Подгурецки Й., Зубко А., Воскова И. Социальная коммуникация для учителей. Херсон, 2009.

165. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой. М.: Прогресс, 1986.

166. Пригожин И. Кость еще не брошена. Послание будущим поколениям // Наука и жизнь. 2002. № 11. С. 4—9.

167. Прохоров А.О. Интегрирующая функция психических состояний // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 3. С. 136—145.

168. Психолого-педагогический словарь / сост. Е.С. Рапацевич. Минск: Соврем. Слово, 2006.

169. Пуфаль-Струзик И. Творческий путь в «трансгрессивной концепции личности» Я. Козелецкого // Психологическая наука и образование. 2002. № 2. С. 76—85.

170. Радачинский С.Н. О понятии провокации преступления // Научные труды ученых юристов Северо-Кавказского региона. Краснодар, 2008. Вып. 18. С. 21—25.

171. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3 (17). URL: http://psystudy.ru

172. Решетников М.М. Психическая травма. СПб.: Восточно-европейский институт психоанализа, 2006.

173. Ривман Д.В. Криминальная виктимология. СПб.: Питер, 2002.

174. Римашевская Н.М. Бедность и маргинализация населения // Социологические исследования. 2004. № 4. С. 33—44.

175. Робертс Дж. Магический подход. Искусство жить плодотворно. М.: Весь, 2008.

176. Ромм Т.А. Педагогика повседневности. URL: http://io.nios.ru/old/releases/05/docs/09.htm

177. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии М.: Аспект Пресс, 1999.

178. Рубинштейн С.Л. Теоретические вопросы психологии и проблема личности // Психология личности: сб. статей. М.: Вопросы психологии, 2003. С. 19—26.

179. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2009.

180. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб.: Питер, 2012.

181. Рыльская Е.А. Жизнеспособность человека в представлениях обыденного сознания // Вестник МГОУ. Сер. Психологические науки. 2009. № 4. С. 31—36.

182. Рягузова Е.В. Социальная психология личностных репрезентаций взаимодействия «Я и Другого». Саратов: Научная книга, 2011.

183. Самаль Е.В. Развивающая психолого-педагогическая программа «Путь к себе: актуализация и развитие личностного потенциала». (Программа представлена на V Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ «Новые технологии для новой школы».) М.: МГППУ, 2013.

184. Сафронова Е.В. Энтропия сенсомоторной активности как предиктор личностно-темпераментальных свойств и склонности к агрессии: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Уфа, 2004.

185. Сборцева Т.В. Психологические условия обучения саморегуляции в критических ситуациях в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. Череповец, 2002.

186. Сединина Н.С., Кузнецов О.И., Червенко Ю.П. Особенности психогенных реакций участников ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС в отдаленном периоде // Здоровье семьи — 21 век. Мат-лы VIII Международной научной конференции. Гоа, Индия, 2004. С. 253—254.

187. Серегина А.А. Проблема социально-психологической незрелости молодежи // Ученые записки РГСУ. Психология социальности. 2006. № 2. С. 96—99.

188. Селье Г. Стресс без дистресса М.: Прогресс, 1979.

189. Селигман М. Новая позитивная психология. Новый взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006.

190. Словарь русского языка: в 4 т. (Малый академический словарь) / под ред. А.П. Евгеньевой. М., 1985—1988.

191. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981.

192. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995.

193. Сметанова Ю.В. Особенности личностного потенциала предпринимателей // Проблемы теории и практики современной психологии. Иркутск: ИГУ, 2011. С. 253—255.

194. Смолина Т.Л. Социальная поддержка как стратегия преодоления культурного шока // Социосфера. 2012. № 1. С. 29—34.

195. Стрельцова И.П. Представления подростков и юношей о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: ПИРАО, 2003.

196. Современный толковый словарь русского языка. СПб.: Норинт; М.: РИПОЛ-классик, 2008.

197. Современный толковый словарь русского языка / сост. Т.Ф. Ефремова. М.: АСТ: Астрель, 2006. Т. 3.

198. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001.

199. Топчий М.В., Чурилова Т.М. Стресс как объект научной рефлексии. Ставрополь: НОУ ВПО СКСИ, 2009.

200. Трубицына Л.В. Процесс травмы. М.: Смысл: ЧеРо, 2005.

201. Трунов Д.Г. Психологическое консультирование кризисных ситуаций: метод. рекомендации. Пермь: ОЦПППН, 2004.

202. Туркиашвили Ш.А., Горозия В.Е. Понятие аномии и попытки его модификации // Человек: соотношение национального и общечеловеческого: сб. мат-лов международного симпозиума. СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2004. С. 249—258.

203. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. 1987. № 1. С. 27—34.

204. Узлов Н.Д. Социальная шизофрения — новая метафора объяснения социальных отклонений в период кризиса // Мат-лы Всероссийской научной конференции с международным участием «Бренное и вечное: идеология и мифология социальных кризисов». В. Новгород, 2009. С. 299—303.

205. Ухтомский А.А. Доминанта. Статьи разных лет. 1887—1939. СПб.: Питер, 2002.

206. Фетискин Н.П., Филатов О.А. Стратегии поведения в ситуации социальной неопределенности // Вестник интегративной психологии. Ярославль, 2009. Вып. 7. С. 183—184.

207. Философский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1983.

208. Ферс М. Грегг. Тайный мир рисунка. СПб.: Деметра, 2003.

209. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Ювента, 1999.

210. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности: монография. М.: МПГУ, 2012.

211. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

212. Франк Л.В. Виктимология и виктимность. Душанбе: Изд-во Тадж. ун-та, 1972.

213. Фрейд З. Введение в психоанализ. СПб.: Лениздат, 2012.

214. Фромм Э. Может ли человек преобладать. М.: АСТ, 2000.

215. Фролова О.В. Психологические особенности тревожности во фрустрационных ситуациях и их психологическая коррекция у детей с задержкой

психического развития младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2001.

216. Хайдеггер М. Бытие и время. М.: Академический проспект, 2013.

217. Холичева О.В. Пассивность как системная характеристика виктимной личности // Научные проблемы гуманитарных исследований. Пятигорск, 2009. С. 82—87.

218. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Айрис-Пресс, 2004.

219. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление. К.: PSYLIB, 2006.

220. Цветкова Н.А. Женщина — клиент социальной службы: модель управления процессом социализации в трудной жизненной ситуации // Годичные чтения «Повышение психологической компетентности специалистов социально-реабилитационного профиля». М.: РГСУ, 2008. С. 157—166.

221. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и его переживание студентами: монография. Елабуга: Алмедиа, 2007.

222. Шевеленко Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95—129.

223. Шелехов И.Л., Федчишина Е.С. Внутриличностный конфликт и одиночество // Вестник ТГПУ. 2013. № 6 (134). С. 164—170.

224. Шефов С.А. Психология горя. СПб.: Речь, 2006.

225. Шляхпентох В.Э. Катастрофическое сознание в современном мире в конце XX века (по материалам международных исследований). М.: МОНФ, 1999.

226. Шматко Н.А. Габитус в структуре социологической теории // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 60—70.

227. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: Академический проспект, 2005.

228. Экман П. Психология лжи. СПб.: Питер, 2011.

229. Эрбегеева, А.Р. Деструктивность фрустрации у студентов в учебном процессе // Академический журнал Западной Сибири. 2007. № 6. С. 55—56.

230. Юматов Е.А., Певцова Е.И., Мезенцева Л.А. Физиологически адекватная экспериментальная модель агрессии и эмоционального стресса // Журнал высшей нервной деятельности. 1988. № 38. С. 350—354.

231. Юнг К.Г. Дух и жизнь: сб. М.: Практика, 1996.

232. Юртаева М.Н. Когнитивно-стилевые и личностные характеристики толерантности к неопределенности: дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2011.

233. Юрьева Л.Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства. Киев: Сфера, 2002.

234. Якобсен Б. Жизненный кризис в экзистенциальной перспективе: могут ли травма и кризис рассматриваться как помощь в личностном развитии // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии. Вильнюс, 2005. URL: http://hpsy.ru/public/x2267.htm

235. Яковец Ю.В. Рента, антирента, квазирента в глобально-цивилизованном измерении. М.: Академкнига, 2003.

236. Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические этюды. М.: Класс, 1997.

237. Янчук В.А. Введение в современную социальную психологию. Минск: АСАР, 2005.

238. Ясперс К. Общая психопатология. М.: Практика, 1997.

239. Яссман Л.В., Яссман В.П. Духовность как метасистемное свойство самоорганизации внутреннего мира человека // Психологическая наука и образование. 2011. № 3. URL: http://psyedu.ru/

240. Ясперс К. Смысл и назначение истории. М.: Политиздат, 1991. С. 287—418.

241. Alexander D. An Interpretation Of Disaster In Terms Of Changes In Culture, Society And International Relations // What is a disaster? New Answers to Old Questions, 2005. P. 25—39.

242. Amabile T. A model of creativity and innovation in organizations // Research in Organizational behavior / Ed. B.M. Staw, L.L. Cummings. 1988. Vol. 10. P. 123—167.

243. Bailey K. Living systems theory and social entropy theory // Systems Research and Behavioral Science. 2006. Vol. 22. P. 291—300.

244. Bolger N., DeLongis A., Kessler R., Schilling E. Effects of Daily Stress on Negative Mood // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. No 5. P. 808—818.

245. Casti J., Ilmola L., Rouvinen P., Wilenius M. Extreme Events. Helsinki, 2011.

246. Classen C., Koopman C., Hales R., Spiegel D. Acute Stress Disorder as a Predictor of Posttraumatic Stress Symptoms // The American Journal of Psychiatry. 1998. Vol. 155. No 5. P. 620—624.

247. Costanzo E.S., Stawski R.S., Ryff C.D., Coe C.L., Almeida D.M. Cancer Survivors' Responses to Daily Stressors: Implications for Quality of Life // Health Psychology. 2012. Vol. 31 (3). P. 360—370.

248. Charles S.T., Piazza J.R., Mogle J., Sliwinski M.J., Almeida D.M. Wear and Tear of Daily Stressors on Mental Health // Psychological Science. 2013. Vol. 24. P. 733—741.

249. Caspi A., Bolger N., Eckenrode J. Linking Person and Context in the Daily Stress Process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. No 1. P. 184—195.

250. Davidson J.E., Sternberg R.J. The Psychology of Problem Solving. Cambridge University Press, 2003.

251. Gross S. The Effect of Positive Events at Work on After-Work Fatigue: They Matter Most in Face of Adversity // Journal of Applied Psychology. 2011. Vol. 93. P. 654—664.

252. Ferreira E., Capitão C. Rosenzweig Frustration Test to Assess Tolerance to Frustration and Direction of Aggressiveness in Criminals // International Journal of Psychology and Behavioral Sciences. 2013. No 3 (2). P. 49—56.

253. Fromm-Reichmann F. Loneliness // Psychiatry. 1959. Vol. 22. P. 1—15.

254. Ghil M. et al. Extreme events: causes and consequences // Nonlin. Processes Geophys. 2011. Vol. 18. P. 295—350.

255. Goffman E. Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity. New York, 1963.

256. Hirsh J.B., Mar R.B., Peterson J.B. Psychological Entropy: A Framework for Understanding Uncertainty-Related Anxiety // Journal: Psychological Review. 2012. Vol. 119. No 2. P. 304—320.

257. Heidegger M. Gelassenheit. Gunther Neske. Pfullingen, 1959. P. 11—281.

258. Hobfoll S. Conservation of Resources. A New Attempt at Conceptualizing Stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44. No 3. P. 513—524

259. Jigyasu R. Disaster: A "Reality" Or "Construct"? Perspective from the "East" // What is a disaster? New Answers to Old Questions, 2005. P. 49—60.

260. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984.

261. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief // Amer Journ of psychiatry. 1944. Vol. 101. No 2.

262. Luxenberg T., Spinazzola J., Kolk B. Complex Trauma and Disorders of Extreme Stress (DESNOS) Diagnosis, Part One: Assessment // Directions in Psychiatry. 2001. Vol. 21. P. 373—415.

263. Maslow A. Deprivation, Threat and Frustration // Psychological Review. 1941. Vol. 48 (4). P. 364—366.

264. Mikusova M. Changes in the Research of Crisis // World Academy of Science, Engineering and Technology. 2011. Vol. 56. P. 307—311.

265. Oxford Advanced Learner. URL: http://oald8.oxfordlearnersdictionaries.com/dictionary/critical

266. Prigerson H.G., Horowitz M.J., Jacobs S.C. et al. Prolonged Grief Disorder: Psychometric Validation of Criteria Proposed for DSM-V and ICD-11 // Public Library of Science Medicine. 2009. Vol. 6. P. 1—12.

267. Rosenzweig S. Need-Persistive and Ego-Defensive Reactions to Frustration as Demonstrated by an Experiment Repression // Psychological Review. 1941. Vol. 48 (4). P. 347—349.

268. Shalev A., Freedman S., Peri T. Prospective Study of Posttraumatic Stress Disorder and Depression Following Trauma // The American Journal of Psychiatry. 1998. Vol. 155. No 5. P. 630—637.

269. Shaw J. Espinel Z. Shultz J. Children: Stress, Trauma and Disasters. Florida, 2007.

270. Todd I. Creativity: A Source of Difficulty in Problem Solving // The Psychology of Problem Solving. Cambridge University Press, 2003. P. 123—148.

271. Yang Yu, Read S., Miller L. The Concept of Situations // Social and Personality Psychology Compass. 2009. No 3/6. P. 1018—1037.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Инструкция: Представьте себе «Образ мира». Первый образ, который пришел Вам в голову, — самый верный. Остановите свое внимание на нем. Рассмотрите его в своем воображении и нарисуйте.

Опишите свой Образ мира.

Как он выглядит?

Что чувствует?

О чем думает?

О чем мечтает?

Инструкция: Закройте ненадолго глаза и представьте себе свое Одиночество. Какой образ возник? Помните, что первый образ, который Вы представили, — самый верный. Нарисуйте то, что представили. Художественные навыки значения не имеют.

Ответьте на ряд вопросов (пишите прямо на бланке).

Что чувствует Ваше одиночество?

О чем оно думает?

О чем мечтает?

Приложение 3

Инструкция: Представьте себе человека. Ниже нарисуйте его. Художественные навыки значения не имеют.

Опишите своего человека. Кто это? Как он выглядит?

Что чувствует этот человек?

О чем он думает?

О чем мечтает?

Что он делает?

Инструкция: А теперь представьте себе человека *под дождем*. Ниже нарисуйте его. Художественные навыки значения не имеют.

Опишите человека под дождем? Кто это? Как он выглядит?

Что он чувствует?

О чем он думает?

О чем мечтает?

Что делает?

Учебное издание

Одинцова Мария Антоновна

ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Учебное пособие

Подписано в печать 06.10.2014.
Электронное издание для распространения через Интрнет.

ООО «ФЛИНТА», 117342, г. Москва, ул. Бутлерова, д.17-Б, комн. 324.
Тел./факс: (495)334-82-65, тел. (495)336-03-11.
E-mail: flinta@mail.ru; WebSite: www.flinta.ru.